真理の土台
——法則を学ぶために

Basis for the Truth



素晴らしき「修行の世界」

——なぜ、わたしたちは修行しなければならないのか？——

《現世幸福 & 現世苦悩一切解除編》

真理の土台

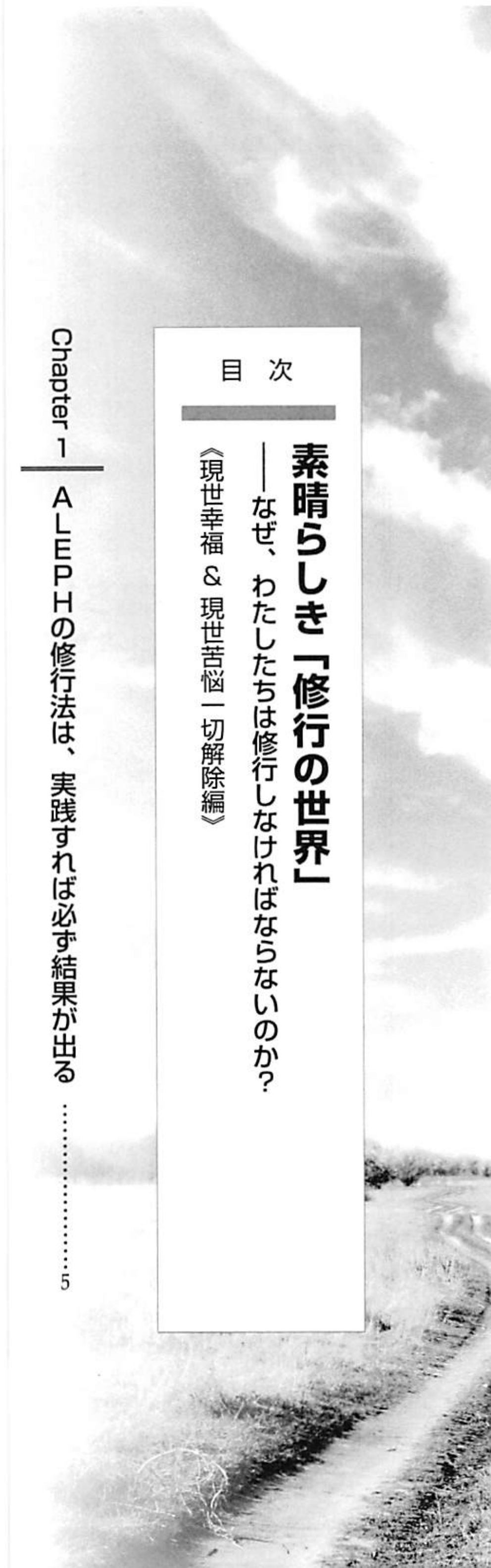
――法則を学ぶために

Basis for the Truth

素晴らしき「修行の世界」

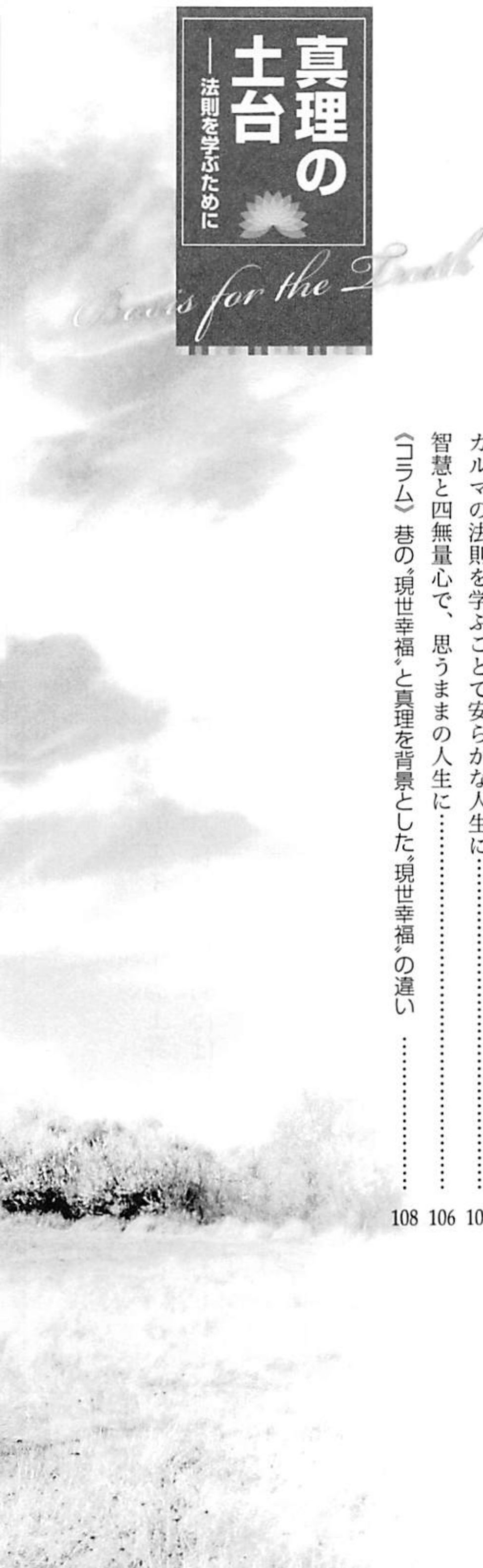
――なぜ、わたしたちは修行しなければならないのか？――

《現世幸福 & 現世苦悩一切解除編》



目次

素晴らしき「修行の世界」
——なぜ、わたしたちは修行しなければならないのか?
《現世幸福 & 現世苦悩一切解除編》



まず、「修行」というものは、人間の肉体的エネルギーの上昇、および精神的にいろいろな欲望からの解放、そして意識を神々に向かわせ、最終的には神々になるためのトレーニングと言うことができると思います。

（真理探究）

わたしたちは、類い稀な功徳によって真理と巡り合い、修行の道に入ることができました。

とはいえ、修行の道はとても長いものです。その道程では、もちろん楽しいこともありますが、時には全く手応えが感じられなくなったり、厳しい試練に直面したりということもあるでしょう。特に苦しいときには、修行を投げ出したくなったり、目の前の享楽に心を奪われたり、といったこともあるかもしれません。

そこで、この『素晴らしき「修行の世界」――なぜ、わたしたちは修行しなければならないのか？』では、修行することで得られる数々のメリット、特に現世における幸福と苦しみからの解放について、グルがお説きになった教えに基づいて見ていきます。

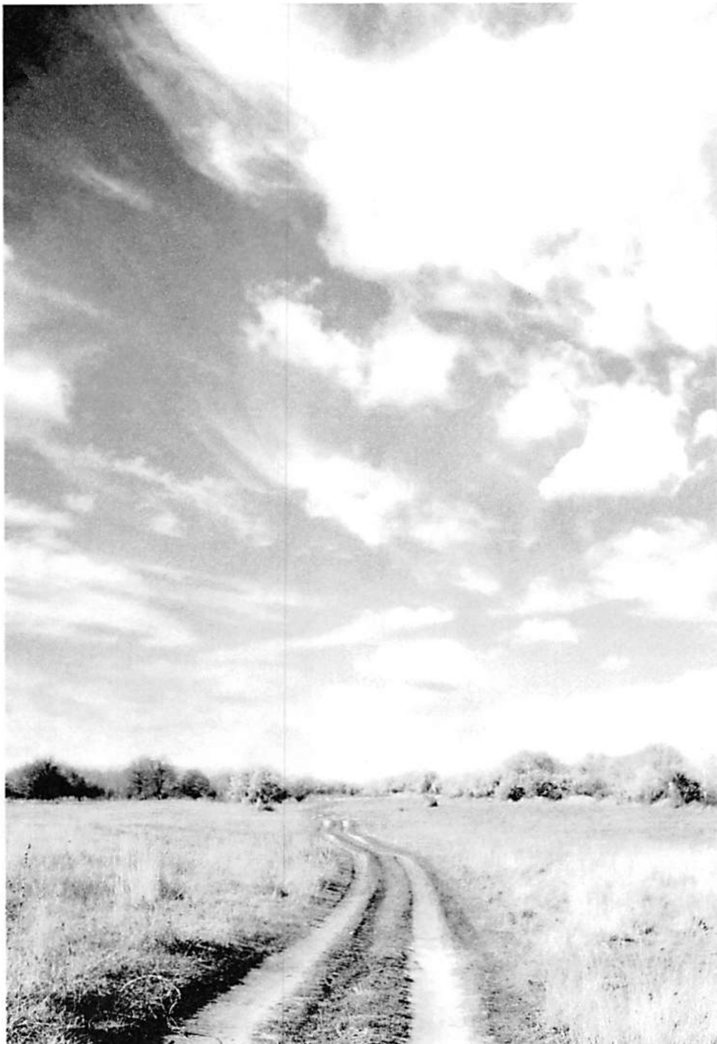
修行の素晴らしさを再確認するための一助として、普段から活用していただければ幸いです。

Chapter 1

Alephの修行法は、実践すれば必ず結果が出る

オウムの教義っていうのは科学的であるということ。
それから、どの人も理解できるということ。
そして、実践をしていけば必ず経験をするプロセスだということだ、ね。

（一九九一年二月一日　金沢支部）



だれでも教えどおりの体験ができる

この世には、たくさんの宗教が存在しています。そして、どの宗教も、「これぞ最高」と自負する修行法・実践方法を提唱しているものです。

しかし、どんなに優れた修行体系があったとしても、それを実践した人の中で、限られた人しか恩恵にあずかれないとしたら、それは真に人類を救う宗教とは言えません。

「だれでも教えどおりの体験ができる」――これがＡＬＥＰＨ（アレフ）が本物であるゆえんなのです。

◇真理の宗教団体の条件

その宗教団体が真理であるか否かを見極めるには、以下の四つの条件を考慮すればよい。

一、きちんとした矛盾のない教義が存在していること

二、様々な修行法、瞑想法、イニシエー



ションを含めた、その教義にのっとった修行体系を整えていること
三、その修行体系にのっとって修行をした結果がきちんと出ており、それを証明できる者が存在していること
四、修行者を目的地に導いてくれる信頼できる指導者が存在していること
　そして、この四つの条件を正確に満たしている宗教的な組織といったら、現在オウム真理教しか存在していないのだ。
（『マハーヤーナ』No. 21より）

◇経験者が証明する修行体系の正しさ

　そして、修行体系というのは、例えばヨーガタントラ・コース、例えばポア・コース、例えばシッディ・コースといった中に、いろいろ含まれている修行体系がそれに当てはまるだろうと。
　そして、経験者はどうかというと、在家の人、あるいは――在家ってわかるね、普通の生活をしている人、あるいは出家の人――出家というのは、現世を捨ててわたしの弟子になった人、この人たちが、ま、大体、ね、成就者としては六十名ぐらいいると。
　そして、それだけではなくて、もう信徒であるならば、例えば霊的な体験、いろんな体験をすると。だから、その地図には、いろんなポイント、ポイントで、経験者が存在していると。
（一九八九年三月二十一日　世田谷道場（非信徒向））

◇千名以上が体験、数十名が成就

　そしてね、今わたしの提唱する修行と

いうものをあなた方が実践するならば、過去世を見る力だって出てくるだろうし、あるいは高い世界の経験だってすると。

　そして今、ね、千名以上の人がその体験をなし、そして、ね、数十名の人が成就ということによって、高い世界の体験をなしているわけだよね。どうですか。

（一九八九年四月九日　名古屋支部）

◇成就者、神通力者を生み出した実績

　今までいろんな宗教が成立してきた。そして例えば、先祖供養を説く宗教、あるいは霊障を説く宗教、あるいは超能力を説く宗教が現われ出た。

　しかしだよ、あなた方の見てる前で、あるいはあなた方の知り得る範囲内でだ、その教祖というものは偉大かもしれないけども、その信徒がね、釈迦牟尼の時代と同じように、期間を区切って、これまでの間に、これだけの間に何人成就をしましたよと、あるいはどういう神通力を身に付けましたよと、あるいはどういう心の状態になりましたよと、発表できた組織があるか。

（一九八八年六月四日　世田谷道場）

授けられた修行法を しっかりと自分のものに

グルのご慈愛によってわたしたちにもたらされた、数多くの修行法。

　しかしこれらも、実践なしに本当の恩恵は得られません。

加えて、このような即効性のある修行法に巡り合えることは、非常に稀なことなのですから、このチャンスを決して無駄にすることなく、ぜひとも自分の血肉とし、今生でできるだけ高い境地に到達できるようにしたいものです。

◇着実な実践で、だれもが解脱・悟りへ

あなた方は、今ね、最高の宝物を手に入れてるんだ。それは、今生だけではない。来世に対しても最高の宝物を手に入れていると考えてよろしい。

もう一度言うよ。わたしたちは、最高の教義を持っている。最高の瞑想法を持っている。最高の修行システムを持っている。最高のイニシエーションを持っていると、ね。

しかし、これを実践しなかったならば、これは単なる絵に描いた餅だ。あなた方はこれを実践することによって、一つずつ確実に精神的な進化をし、必ずや解脱をし、悟るだろう。

そしてわたしは、あなた方に悟ってほしいと思っている。解脱をしてほしいと思っている。あるいは、今生で駄目なら、少なくとも天界へ至ってほしいなと考えています。

そのためには、真理、教義を学びなさい。瞑想のテクニックを学びなさい。行法を学びなさい、ね。各種のイニシエーションを受けなさい、ね。

そうすることによって、必ずや今の状態を脱却できる。

（一九八八年六月四日　世田谷道場）

Chapter 2

修行の素晴らしさ（1）――この世を楽々と生きていける

そして今生においても、
その智慧により苦しみというものから完全に解放され、
この人生において
楽々と生きていけることができるでしょう。

（一九九一年九月十四日　水戸支部）



現世での生活がより幸福に、よりスムーズに

修行を始めてすぐに気付く変化として、「日々の生活が楽になる」「ストレスを感じにくくなる」といったことが挙げられます。

修行の進み具合によっては、あらゆる面で人がうらやむような状況をつくり出すことさえ可能です。特にそれまで不幸続きだった人の場合は、「夢のような毎日」と感じるのではないでしょうか。

人を超えることさえできるのが真理の教えですから、日常生活を豊かにすることなど「遊びのようなもの」というわけです。

◇預流の果――いいことが起き出した状態

で、預流の果というものは何かというと、そしてその真理の実践を始めることによって、いろんな、俗にいうところのおかげを得るわけだね。

例えば、心が解放されてくるだとか、楽になるだとか、あるいは、ね、まあ現象的にいいことが起き出すだとか、あるいは対人関係がうまくなるだとか、いろんな、そのいい現象が起きてくるわけだね。

つまり、真理の実践によって、まあ現象的ないい意味での、少しずつのいいことが起き出した状態というのを、預流の果と言っているよね。

（一九八八年六月六日　福岡支部）

◇苦がなくなり喜びに満ちた生活に

　では一体、現実生活にどのようなメリットがあるんだと。
　これらの聖なる十段階の実践を皆さんが行なうことにより、まず心身は安定し、心身が安定したがゆえに、苦がなくなり、そして喜びに満ちあふれた生活が送れると。
　言葉を正しく語ることにより、相手から非難されることがなくなり、対人関係がうまくいくと。そして正記憶修習（しょうきおくしゅじゅう）により、今まで積んだ大いなる功徳、これが現象化し、願望がかなうといったようなことが起きる。

（一九九一年九月二十八日　仙台支部）

◇より良く生きるためには

　そして第三番目は、より良く生きるためにはどうしたらよいのか。
　例えば、いい結婚ができないとか、あるいは仕事運が悪いとか、あるいはもっと豊かな生活を送りたいとか。これらはまさに真理の実践を行なうことにより解決できる中心的な対象と言うことができるでしょう。
　これは、真理の教えの中での徳の理論、そしてザンゲなどによる心の浄化、そして、忍辱の修行などによるカルマの解放――等を行なうことにより、この第三の目的を達成することができます。
　また、瞑想修行そのものが、精神集中を極端に強めたり、あるいは集中時間を長くしたりする効果がありますから、こ

れらも現世の願望をかなえる上において大きな利益となります。

（一九九四年十一月十二日　第六サティアン）

○心が豊かになり、安定し、強くなる

修行の基本中の基本は、功徳を積むこと。功徳は修行を進める上でも願望をかなえる上でも欠かせないエネルギーですが、これが一定量に達したことを示すバロメーターが、「心の変化」です。

◇布施はエネルギーを強める

布施というのは、エネルギーを強める働きがあると思うんだよ。

これは何かというと、自分が相手に対して布施をすると。相手は喜ぶと。そうすると、その喜びのヴァイブレーションがこちらに伝わってくると。

それは時を隔てていても喜びのヴァイブレーションは伝わってくるわけ。

その喜びのヴァイブレーションというのは何かというと、自分の心を豊かにするからエネルギーを強めるわけだよ。

（『マハーヤーナ』No.39より）

◇大乗の修行――けがれを落とし心を豊かに

そして、この大乗の修行こそね、あなた方が本当に幸福になっていくための道であると。

それは先程も言ったとおり、この訓練というのはわたしたちの心のけがれを落とし、そしてわたしたちの心を豊かにしてくれるからであると。

（一九八九年三月二十六日　福岡支部）

◇功徳と心の関係（一）

では、どのような形で、功徳の変化が、功徳が実際に満ち、そして悪業が落ちていってるのだということを確信できるのでしょうか。

それは、まず、心に変化が生じてきます。

まず、心が安定する。以前だったら、例えば赤面症になったり、あるいは上がったりしてた人が、上がらなくなる。あるいは、大変傷付けられる言葉を聞いても、全く平然となるといったような、心が安定し、強くなる現象が生じてきます。

（教学質疑・第二課）

◇功徳と心の関係（二）

そして、ステージが上がってくると、特にオウムの大師方というのは心がどんどん強くなっていくよね。それはどうだ。

なぜ心が強くなってくるかというと、功徳の量が増してくると、心は安定し強くなるよね。いいですか。

（一九八九年三月二十九日　富士山総本部）

◇煩悩捨断が心の安定をもたらす

まず、真理の実践によって心の安定を経験します。

なぜならば、心を不安定にする要素、それは煩悩です。そして、その煩悩を止滅する修行、それが真理だからです。

（教学質疑・第一課）

◇心の変化は真理の証明

つまり、真の教えというものは、その法を実践することにより、心が豊かになり、心が平安になり、心が強くなり――ここが一つのポイントだね。

つまり、日本の現代宗教というのは、心が強くなるという教えは説かない。

しかし実際、わたしたちが中間状態、つまり死の世界に入ったとき、この心の強さというものは、最も大切なポイントの一つとなる。

そして、これらの要素、心における要素が培われるとするならば、その教えは正しいということになる。

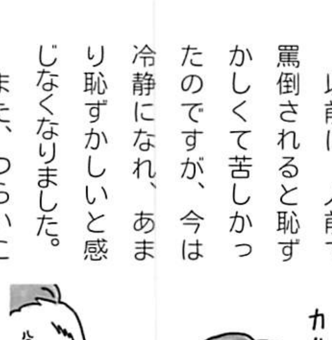
（一九九一年六月三十日　大阪区民ホール（説法の祭典））

体験談

以前より心が冷静で前向きに

以前は、人前で罵倒されると恥ずかしくて苦しかったのですが、今は冷静になれ、あまり恥ずかしいと感じなくなりました。

また、つらいことが起きると、「カルマ落としだ!」と、以前より前向きに考えられるようになりました。落ち込んでいる時間が減りました。（SAさん　女性）



体験談

お酒に頼る生活から解放され、心が落ち着いてきた

わたしは真理の実践を始めるまでは、人と接する営業や販売などを勤め先としていましたが、日々ストレスを感じていて、疲れると、自宅に帰ってからいつもお酒を飲んで、一日の嫌な気分を発散していました。

真理の実践を始めて五戒の「不飲酒の戒」を聞いたときに、最初は「これは守れないかも……」と思ってしまいました。

しかし、不思議と道場に毎日通い修行をするうちに、あれだけ大好きだったお酒を全く飲みたいと思わなくなってしまい、お酒に頼らなくても、日々感じていた（人と接する）仕事のストレスを感じることがなくなりました。



そして人と接する際に、相手方が会社の社長や年配の役職ある方だと、失敗などしないかと、対応するときはいつも緊張していましたが、そんなビクビクする気持ちが全くなくなり、落ち着いて対応できるようになりました。（SEさん　女性）

体験談

災厄に対する不安から解放されて

真理に巡り合い、修行を始めてから、心がとても安定し、それまで抱えていた様々

な不安から解放されました。

　特にわたしは、小さいころから地震、雷、火事、盗難といった災厄に対する恐怖が強く、「いつ何が起こって生活の安定が崩れるかわからない」と、常にビクビクしていました。

　しかし、真理を知らなかったわたしにできることといえば、外側の守りを固めることくらいです。

　例えば、空き巣に入られないように家の鍵を頑丈な鍵に作り替えたり、火災保険に目いっぱい加入したり、地震に備えて災害グッズを完備したり。何かあったときのためにと、お給料はほぼ貯金に充て、通帳の残高はどんどん増えていきました。

　一方でわたしの心の不安が減るかといったら、それは全く変わらず、むしろ外側の防御を固めれば固めるほど、内側の不安は増大していきました。

　しかし、二十八歳のときに縁あって真理に巡り合ったわたしは、ついにそれらの苦しみから解放されることができました。教学によるデータの入れ替え、お布施やバクティなどでの積徳、それから何よりわたしには偉大なグルが付いていてくださっているという絶対的な安心感――。



今では貯金が全くなく、災害に対する備えも何もありませんが、代わりに心はどこまでも安定しており、災厄に対する不安が全くなくなりました。（ＡＹさん　女性）

体験談

人目を気にすることが減り、心が楽に

ＡＬＥＰＨに入る前のわたしは、すごく周りの目を気にする性格で、学生時代は、休み時間や移動のときに一人でいると、友達がいない寂しい子だと周りに思われると思い、必死でどこかのグループに入って、一人にならないようにしていました。

社会人になってからは、仕事のできる同期と自分を比べて卑屈になり、周りもわたしのことを、同期のその子よりも仕事ができない、仕事が遅いと思っていて、嫌がられていたらどうしようと不安でした。ストレスで胃腸炎になったこともありました。



そんなわたしが、真理に出合って修行をするようになり、「周りの目を気にするのは、わたし自身が周りを批判的に見ているからなんだ。周りがどう思っているかなんて、本当はわからない。わたしが思っているだけで、結局は自分で自分を苦しめていたんだ」と知ってからは、人の目を気にすることが減り、心が楽になりました。

仕事でわからないことがあっても、こんなこと聞いてどう思われるかなと心配で、な

かなか聞けなかったのが、今は悩む時間が短くなり、聞きに行けるようになりました。

相手にどう思われるか心配で不安になるのは、自分の批判心や邪悪心が返ってきているだけで、質問しても嫌がられたりしないし、もし嫌な顔をされたら、「それはそれでカルマが落ちるから良いやん」と思えるようになりました。

以前は、無駄に悩んで、勝手に傷付くことが多かったと思いますが、それに比べると、今はだいぶ強くなったと思います。修行は本当に素晴らしいです。（AHさん　女性）

○願望成就——思いどおりの人生を歩める

心の安定が実現するころには、願望成就も頻繁に起こるようになっていることでしょう。

この状態になっても、そこに安住せず、さらに功徳を積み続けるならば、やがて「人生は思いのまま」といった状態になります。

◇心の安定から願望成就へ

そして次第に、その（※安定し強くなった）心の働きは現象面にも現われ、必要なとき必要なものがそろう。

そして最終的には、この世の願望すべてがかない、そして来世の願望もかなう、つまり天への転生ができるまでの功徳になるわけです。

その時間については、皆さんがどれだけ全力で修行なさるかどうかで決定するわけです。

（教学質疑・第二課）

◇功徳は願望成就の原動力

この徳の現象は、わたしたちを、現世においていろいろと満足させてくれる。

そして、現世的な願望というものは、すべてがかなうということになる。

（一九九一年一月三日　富士山総本部）

◇心の浄化がもたらすもの

心が本来自由で透明だったならば、その人の最もいい状態が出てくるわけだね。

例えば、明るい。そして、すべてのものを映し出すから記憶力もいいと。そして、ね、心に屈託がないわけだから、未来に対する不安がないと。それによって思い切ったことができると、ね。それからもう一つは、心が雑念状態にないわけだから、集中力も身に付いていると、ね。

そして、その結果として、例えば恋愛の成就があったり、あるいは事業の発展があったり、あるいは何かを成し遂げたいというときに、それを成し遂げられるというような、ね、結果が得られるわけなんだ。

（『実践真理』vol.6より）

◇四預流支の効果

この四つの実践を繰り返し繰り返し行なうことによって、その人の身体・心・言葉、この三つは成熟し、そしてすべての願望がかなうだけのエネルギーを有するようになります。

これが四つの預流支であると。

（一九九一年一月二十日　大阪支部）

体験談

功徳と思念の力で、希望どおりの就職を達成！

わたしは、約二年半前に、就職試験に合格することができました。

その職種は給料もそこそこ良く、安定しており、セミナー期間など休みも取りやすく、かつ、職場も道場近辺の自宅から通勤しやすい場所にあり、悪業も積みづらいという、修行の道を本気で志している自分にとっては願ってもない条件でした。

通常、学生の就職活動といえば、何社も併願する人が多いかと思いますが、学生時代に入会した自分としては、初めからその職業しか考えていなかった部分があり、その試験一本しか受けなかったわけです。

勤務条件が良い分だけ、その試験は、世間一般には難度や倍率もそこそこに高いといわれているもので、相応の準備（複数科目の試験勉強、論文、面接対策）も必要とされるものでした。

一般的に必要とされる準備期間は一年程度で、人によっては、二年も三年も前から勉強を始めたり、予備校に通ったりする人もいるほどです。

わたしの場合は、修行や導きを懸命にやっていたこともあるのですが、逃げの気持ちや無計画さも相まって、勉強が全く手付かずのまま、気が付けば試験まで一カ月余りになってしまっていました。普通に考えたら、合格は絶望的な状況です。

とはいえ、自分にとって逃げ道はなく、やるしかありません。「受かる！」という強い決意と確信――この時点で勉強を全く始

めていないわけですから、「これまでに積ませていただいた功徳の力とグルのご加護によって、合格できるはずだ！」という考え以外に、根拠はありません――を胸に、勉強をスタートしたわけです。

果たして、筆記試験の結果は見事合格だったわけですが、勉強時間自体は、ライバルたちのせいぜい十分の一程度。普通に考えれば、奇跡としか思えません。

合格できた要因としては、修行の成果によって人並み外れた集中力で勉強できたこともありますが、やはり、功徳と思念の力（グルのお力）であったと思います。

続く面接試験も、スムーズに（楽々）通過させていただくことができました。

そんな経緯で、修行の果報によって、難易度の高い試験を最小限の努力で通過し、内定をもらうことができたのです。

ちなみに、この話には少し続きがあります。

念願かなって内定が出たにもかかわらず、カルマが解放して、今度は体調不良や無智、怠惰さなどにより、大学の卒業論文が一向に進まず、一時は担当の教授から年度内の卒業を絶望視されるに至りました。

このときは、さすがに焦りました。もしそうなった場合、留年＋苦労して得た就職内定が水の泡という、最悪の事態になってしまうのですから……。

しかし、このときも、師の方から度重なるアドバイスを頂いたことや、必要な情報が偶然見つかったことなどもあって、何とか論文としての体裁を整えることができ、かつ、中身の超薄っぺらな論文を、厳格な

タイプの教授が温情含みで受け取ってくれるという〝幸運〟も手伝って、期限ギリギリで卒業することができたのです。



「運も実力のうち」といわれますが、すべてが功徳の果報（とグルの導き）だったとしか考えられない、三宝に感謝すべき一連の体験でした。（YSさん　男性）

体験談

転職するごとに良い環境・良い条件に

わたしは二〇一三年三月末に入会してから同年十二月末までの九カ月間で、三回の転職をしました。その経験がわたしの進化を物語っていると思うので、紹介させていただきます。

二〇一三年三月末、わたしは、三年間働いた職場を〝契約期間の満了〟という名目で退職しました。

仕事はこなすだけこなして、やる気はなく、しかしそれなりの給料をもらっていたので、まさに徳が切れた状態だったのだと思います。

次の仕事も決まらないまま困窮していたところで、入会。

導いてくださった方々に「まずは功徳を積むこと！」と教えていただき、バクティをしたり、少額ながらも極限のお布施をさせていただいたりしました。

また、行法や教学によって自己を客観的

に見られるようになってきて、六月、ようやく一つの仕事に就くことができました。

しかし、その仕事内容は募集要項と全く違っており、四十時間分の残業代込みで月給十五万円。事業内容に対する疑問もあり、この職場は半月ほどで退職させてもらいました。

それからまた半月ほどで次の仕事が決まり、大手グループ企業で派遣社員として働き始めました。

時給は相場から見て良い方で、労働時間、休日、職場環境、人間関係などどこにも不満はありませんでしたが、セミナーなど自分の修行を進めるには金銭的に厳しく、休日ごとにアルバイトをして、働き詰めの毎日になりました。

それはそれでいいかと思って五カ月ほど経ったころ、忙しいながらも子どもたちに劇の指導をするバクティをさせていただいていると、職業紹介のお声が掛かり、「採用試験を受けるだけでも受けてみよう」と思って受けたのが、現在の教育関係の職場です。



年収は約二倍になり、セミナーに参加しやすい環境と、真剣に仕事に取り組む素晴らしい同僚にも恵まれて、まさに功徳の果報と修行の効果を感じています。（SKさん　女性）

体験談

トントン拍子で手にした理想どおりの職場環境

真理の実践を始めて、お布施や導きで功徳を積ませていただくようになってから、自分のやりたい仕事などがトントン拍子に決まり、金銭的にも苦労しなくなってきました。

設計事務所の仕事を探していて、未経験だったため「厳しいかな……」と思っていたのですが、お金をもらいながら勉強できる企業を、職安で紹介していただきました。

その際のお給料は月十万程度で、一人暮らしにはかなり厳しい金額だったのですが、以前に勤めていた広告デザインの仕事をフリーで時々頂くことがあり、そのおかげで、お布施ができたりセミナーに参加することができたりしました。

設計事務所の研修期間が終わってからも、不況のため就職が厳しい中、一緒に習っていた人たちがみんな「これから就職活動だ」というときに、わたしだけ研修先の系列の設計会社に引き抜いていただくことができたのです。

そして、一般的に設計会社は残業が多く、納期に追われて休日などつぶれることが多いはずなのですが、残業はほとんどなく、大体定時に帰宅できるため、導きのお手伝いの時間や修行時間も取ることができ、理想どおりの環境に身を置くことができた体験がありました。（SEさん　女性）

体験談

真理の実践の果報が次から次へ

昨年十月に入会したとき、正直わたしは、「張り切って修行するぞ！」という気持ちにはなれませんでした。

修行して何が変わるのか意味がわからず、ただ何となく毎日を過ごしていました。道場へも行ったり行かなかったりでした。

そんなわたしを、チームの菩薩様たちみんなで救ってくれました。毎日来道の意味や修行の効果を、後ろ向きのわたしに何度もていねいに教えてくれました。

少しずつ修行や本・DVDなどの教学を進めるうちに、いろいろ現象化してきました。

子供たちの入会は難しいと思っていたのが、すぐに入会する運びとなりました（子供たちの影響で毎日来道が習慣化し、今では毎日子供たちと真理について話をしたり、逆に教わることも多く、将来が楽しみです）。

それからというもの、不思議な現象ばかりでした。

子供たちが入会してすぐにイベントがあり、数珠やテルマを伝授していただいたり、仕事も順調で、今までよりも少ない仕事量で報酬がアップしたり、娘がスポーツで大きな大会に招待されたり、息子が雑誌に載ったりと、家族で毎日真理の実践の果報を実感し、感謝するようになりました。

一番驚いたのが、行けないと諦めていたセミナーが、地元の道場で行なわれることになったことです。

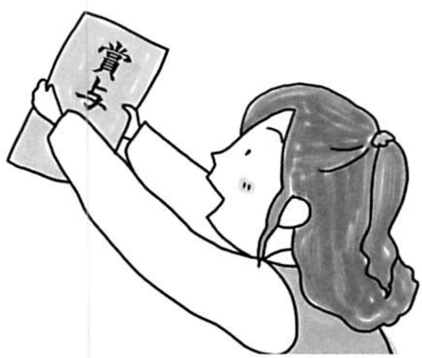
しかし、参加するのは簡単ではありませ

ん。わたしは「特別教学システム」を手に入れる功徳がまだなく、さらには娘の高校入学の費用がかかるため、セミナー代も「どこから出てくるの？」という感じでした。

どうしても行きたかったので、バクティや極限のお布施もし、グルに毎日懇願していました。

数日後、なんと会社で、「今期の皆さんの頑張りにより業績が上がったので、特別ボーナスを支給いたします」と、社長からのメッセージが！

このタイミングで!?――決算でもないのにボーナスなんてあり得ません。これは絶対に絶対に神々の祝福だと実感しました。本当に感謝の気持ちしかありません。



今後もバクティや修行、お布施、安心施、真理施など、自分にできることは何でも進んでやっていきたいと思います。

真理はすごいです！　グルはもっとすごいです！　法友たちは宝です！　真理に出合えて、家族で毎日感謝しています。ありがとうございます！（ＥＹさん　女性）

体験談

グルに懇願した直後にクンダリニーの覚醒が！

ほぼ同い年の方がクンダリニーの覚醒をされて一週間後くらいのときに、自分に覚

醒が起きないので、道場の祭壇の前で、グルにお伝えするつもりで、

「この先ずっと覚醒しなかったら、きっとわたしは卑屈になって、精神的に身動きが取れなくなってしまいます。

修行を頑張りますから、どうか、どうか、クンダリニーを覚醒させてください！」

と懇願したのち、帰ろうとしました。

　そのとき偶然、信徒同士で法則を語り合う会に誘われ、

「初めてだな、どんな感じだろう？」と思いながら参加させていただきました。

　普段は、非信徒の兄の関係で早く帰らなければならないのですが、その日は都合がつけられたので、出ることができました。



　すると、わたしの周りが皆覚醒されている方々で、会の最中も皆さん頻繁にダルドリーが起こっていました。

　心の中で何とか称賛させていただいていたのですが、そうして腰を入れて蓮華座を組み、話を聞いているうちに、一度軽く膝が床を叩くようにして、体が動きました。

「え!?」と覚醒の予感に喜んだのですが、覚醒したいあまりに自分でやったのかもしれない、と思っていると、もう一度、今度は前よりも強く膝が床を打ちました。

　その後も意識すると何度もそうなり、近くの方に確認すると、「クンダリニー

（の覚醒）だね」とおっしゃってくださいました。

入信してから三カ月ほど、覚醒を目指して、やりたいことをやらずに耐えたり、蓮華座、立位礼拝、毎日来道、帰依マントラ、布施、供養、バクティなど種々のことを（プライドによってですが）必死に頑張っていたので、グルが見ていてくださったんだと思います。

まるで打てば響くようなタイミングで実現させていただけて、「たとえグルの姿形は見えなくても、本当に聞いてくださっているんだ！　わたしたちを見ていてくださっているんだ！」と、非常に驚いた出来事でした。

グルのお力により、そのことについて卑屈になることもなく、精神的に身動きできない状態にもならずに済みました。グルに心から感謝させていただいています。（ＹＫさん　女性）

体験談

グルに対する懇願で、現象がスムーズに

導きの関係で師の方と面談していたところ、結果を出すためには小乗のツァンダリーがいい、という話になりました。

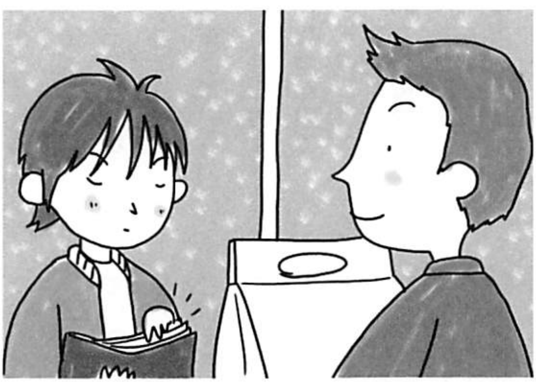
小乗のツァンダリーは、過去に〝各プロセス千回、通し千回〟を終わっていたのですが、そのときは何の体験もありませんでした。それをお伝えすると、「それは回数が足りないからだ」ということで、最低でも一万回はやるように言われました。

今年の十月までに達成するよう言われたのですが、それはとても無理なので、「第二

のプロセス」と「第四のプロセス」を一万回ずつ、ということになりました。

それでやり始めたのですが、わたしとしては、瞑想による神秘的な体験よりも、いろいろ現象的に苦労していること（健康やお金や家族のこと）を解決してくれた方がうれしいというのもあって、ある日、祭壇に向かって、「すみません、この修行をしたら何かいいことがある、というところを見せていただけないでしょうか」と、心の中でグルに懇願しました。

そうしたら、その後――今年二月に全国的に大雪が降ったときがありましたが、その



日ぐらいから――急に変わった現象が起き始めたのです。

わたしは家で商売をやっているのですが、大雪で売り上げがなくて困っていたところ、ふいに一人のお客さんが来られて、ものすごい額の買い物をしていってくれました。

そのお客さんというのは、ちょうどその日にむしゃくしゃしたことがあったらしく、「憂さ晴らしに、今日は何か買ってやろう」と思っていたそうです。それで車で走っていたところ、わたしの店が開いていたのでポッと入った、ということでした。「店を閉めていなくてよかったな」と思いました。

また、わたしの実家から道場までが遠く、来道するにも車のガソリン代が高くついて困っていました。「車、もうちょっとお金がかからないようにならないかな……」と思っていると、突然、母親が新車を買うということで、自分の持っているハイブリッドカーをわたしに譲ってくれることになったのです。

それだけではありません。わたしの商売の方（ほう）がなかなかうまくいかないこともあって、あまりに借金がたまってしまうと、メーカーが業を煮やして、督促（とくそく）というか、「もう少し払ってもらえませんか」ということで請求してくるときがあります。

そのときに来た請求額は、かなり大きなものでした。「ああ、しまった。こんなにたまってしまっていた……」という感じでした。

ところが、それも、わたしがもともと持っていた車を下取りに出したところ、当初予想の二倍半もの高額で引き取ってもらうことができたり、また、思わぬ臨時収入も入ったりで、スムーズに支払うことができたのです。

「なんでこんなことが立て続けに起こるんだろう？」と不思議に思っていたのですが、「あ、そうか。グルに何か証を見せてください、と自分が懇願したんだ」と気が付きました。

グルの与えてくださる瞑想法の効果の高さ、そしてグルに対する懇願のすごさを実感した出来事でした。（ＳＳさん　男性）

体験談

布施の果報により、どんどん真理の実践がしやすい環境に

一九九九年の入会前後、わたしは社会的な能力が乏しく、初めて入った外部の職場で、一カ月足らずの間にクビを宣告されてしまいました。

その職場には父親の知人の娘が働いており、そのつてで入ったこともあり、このまま辞めては申し訳ないという気持ちから、「何でもしますから残してください」と社長に懇願し、それ以降は時給換算でおよそ二百円という安い給料で働くことになりました。



毎朝七時前から会社の車を洗車し、夜は二十一時から遅いときは二十四時ごろまで、与えられた仕事を黙々とこなす毎日でした。

そのころ、全く真理に興味がなかったわたしは、来道も修行も全くしない〝幽霊信徒〟の状態でした。

二年が過ぎようかというとき、その状況を伝え聞いた師の方から、「会社に餓鬼のカルマを積ませるから辞めなさい」と言われ、わたしはその職場を辞めることにしました。

もちろん、このときも全く来道も教学もしていない凡夫同然の状態でしたが、素直に師の言葉に従ったのは、「この人は、自分の利益のために言っているわけではない。わたしと勤める会社の利益のために言っているのだ」と感じたからでした。

仕事を替えてからまた数年、来道をしな

い状態で月日が経ちました。

来道をしない代わりに、道場からサマナの方が月に一度、わたしの職場の近くに来てくださり、そのときにお布施だけ渡していました。

そのころの収入は月に十万ほどで、その月の必要経費を除いた全額をお布施していました。実家で暮らしていたので、ほとんど使うことがなかったからです。

そうこうして、さらに四年ほどが経過したころ、ある転機が訪れ、道場の近くに引っ越すことになりました。

引っ越したときには、当時推奨されていた「アレフ教学システム」のCDはすべて頂いており、秘儀瞑想やパーフェクト・サーヴェーション・イニシエーションといった、信徒が受けることのできるイニシエーションのほとんどが、わたしに伝授されていました。

十年近くほとんど来道しなかったわたしですが、唯一させていただくことのできたお布施の実践によって、真理との縁が徐々に深まっていったのだなと思います。

引っ越してからかれこれ七年が経ち、今では収入も初めに勤めていたころの十倍ほどにもなりました。

そして、これまで出られなかったセミナーにも毎回欠かさず参加できるようになり、毎日来道もできるようになり、特別教学も両方とも初級が終了。そして、広いマンションを借りて、導きに使用していただくことができるようにもなりました。

何もわからない状態で知り合いにポンと入れられて信徒になったので、かなり時間

はかかりましたが、長年の布施による積徳によって、今まで真理から外れることなく信徒でいられたことは、本当に素晴らしいことだなと思います。

なぜなら、ALEPHの信徒でなければ、三宝という偉大な布施の対象、帰依の対象を得ることができなかったからです。本当にありがとうございました。（MNさん　男性）

体験談

思ったことが現象化しやすくなった

真理の実践を始めてから、必要なときに必要な物が集まってくるようになりました。

例えば、「導きに使うためのラジカセや物品が欲しいな」と考えていたら、「余っているから」と人から頂いたり、自転車が盗まれてしまったので新しい物を購入しようか考えていたら、使わない自転車があると頂いたり。



修行を始めてから、思ったことが現象化しやすくなったことを実感します。

入会してから無駄な物を買わないようになり、できる限りお布施をさせていただいています。

これらの願望成就も、グル・シヴァ大神にお布施させていただいている果報だと思います。

功徳が蓄えられると願望が成就しやすくなるのだという、真理の教えの理解が深ま

る体験をさせていただきました。

今後は、グルの救済活動である導きの場面で、より多くの願望成就がなされるようにしていきたいです。（ＭＫさん　女性）

○対人関係が見る見る良くなる

現代人の多くが抱える悩みとして、「対人関係」が挙げられます。

これは、大人はもちろん子供たちにとっても大きな問題で、うまく対応できない場合、時にはいじめや失業といった事態を招き、生きることが困難になることも。また、こうした事態を恐れて神経をすり減らし、心身の健康を損ねている人も珍しくありません。

でも、正しい修行を行なうならば、そんな苦労や心配から解放されます。そしてそれだけにとどまらず、周囲から愛され頼られるようにもなるでしょう。

この状況は、仕事や恋愛、学業などにおいても、様々な利益をもたらしてくれるのです。

◇正語の実践で、対人関係における多くの利益が

皆さんがオウム真理教を信じ、確信し、そして、その教えを記憶し、それに基づき思索し、そしてまず、皆さんのできる言葉の修正から入ると。

まず、この正しい教えを身に付け考える、この段階から皆さまの苦しみは、かなりのパーセンテージ消滅するはずである。それは百分の一になり、十分の一へとなっていくはずである。

そして、教えに基づき、優しい、正しい言葉を語ることにより、皆さんには、

多くの対人関係において利益が存在するはずである。

まず、このような評判が立つはずである。「あの人は心から優しい人である。苦しいときには、あの人と一緒にいよう」。あるいは、「あの人の言葉は綺麗で、優しく、真心がこもっているから、わたしはあの人が好きである」といったような、多くの対人関係においての利益が存在するはずである。

（一九九一年六月三十日　大阪区民ホール〈説法の祭典〉）

◇多くの女性・男性が寄ってくる

実際あなた方が修行し、徳を積み上げていくとどうなるかというと、あなた方の偉大な徳の光にひかれ、多くの女性たち、あるいは多くの男性たちが寄ってくるだろう。

この多くの女性たち、あるいは多くの男性たちが寄ってくるということは何を意味しているのかというと、あなた方の徳、その徳の光を吸収し、自分たちも高い世界へ至ろうとする真我の本質的欲求であると言うことができると。

（一九九四年四月二十八日　高崎支部）

◇自然に人を引き寄せる

愛著・邪悪心・迷妄という心の三つの煩悩を弱める、それを心に決意し、そして先程、あなた方がなしたような実践、つまり慈愛の実践、哀れみの実践、称賛の実践、無頓着の実践を瞑想によって培い、心が少しずつ少しずつ柔軟になった

としよう。心が少しずつ少しずつ、柔らかく優しくなったとしよう。
当然その人の心は、言葉に柔らかさとして、優しさとして現われるだろうし、行為にも現われるだろう。
そしてその人の発するヴァイブレーションは、大変柔らかく優しいものになるだろう。
この殺伐とした現代にそういう人がいたら、当然その人の周りに人は集まるはずである。

（一九九一年九月七日　高知支部）

体験談

嫌悪を取り除く修行で、人見知りが解消！

わたしは入信前は人見知りで、すごく人との間の壁が厚く、自分の気持ちを話せる人が二、三人しかいませんでした。
バイト先でも話すことができず無口だったので、人から話し掛けられることもほとんどありませんでした。入信当初も、他の信徒さんと話すことができず、人の少ない時間帯に来ては修行をしていました。
そして、法則を学んでいくうちに、自分の人見知りな性格は、「自分を出すことで嫌われるのではないか」という気持ちから来ているものだとわかりました。そしてそれは、普段から人のことを批判的に見たり、嫌悪をしたりしていたからなのだと、気が付きました。
それからは、自分の嫌悪を取り除くための修行をし始めました。そして、少しずつ信徒さんと話せるようなっていきました。



最近では、職場でも少しずつ自分の気持ちを話せるようになってきて、向こうから話し掛けてくれることも増え、悩みを相談してきてくれたりもします。

自分のことを話すことができず、だれからも話し掛けてもらえなかったわたしが、今では自分のことを話せるようになって、さらに人から悩み事などを打ち明けられるようになったことは、わたしにとってものすごい変化でした。

真理の実践をして本当によかったです。

（TWさん　男性）

○才能がどんどん磨かれる

ほんの一握りの成功者の陰には、才能に恵まれなかったばかりに、血のにじむような努力も報われずに消えていった人々が、数多く存在しているものです。

この才能を開花させるポイントはチァクラの開発。

これが達成されると、自分が望んだ分野において、ずば抜けた能力を発揮できるようになり、成功を収めることも夢ではなくなるでしょう。

◇才能や学問で進歩
——マニプーラ・チァクラの世界

じゃあ一体、マニプーラ・チァクラとは何なんだと、ね、どういう世界なんだと、ね、いうことになると、今生では、

学問あるいは才能、ね、の世界ということになろう。…（略）…

そして、このマニプーラ・チァクラが開いてきた、ね、その現象としては、今までなかった才能が急に生じる、あるいは知識・学問、ね、研究、こういうことでね、進歩が生じたと、ね。

これがマニプーラ・チァクラの世界だと。

（一九八七年十月十九日　世田谷道場）

◇才能の開花で幸福に

では次に、学問の成功、あるいはその他の才能の発達についてはどうだろうかと。これは、言わずもがなであると。

例えば、睡眠は減少し、集中力は増し、そして記憶力は増大すると。そして、最終的には直感力、インスピレーションが増大するというメリットが存在する。

したがって、皆さんが真理の実践を行なうことにより、皆さんの幸福度というものは大いに拡大されるのである。

（一九九二年四月二十九日　上九一色村教学センター（大説法祭））

◇人智を超えた能力が身に付く

では、現実的な生活においてはどのような力が身に付くのだろうか。

それは完全なる睡眠の止滅、つまり肉体が疲労し肉体が休息していたとしても意識は連続している状態や、あるいは人智を超えた能力、例えば、一冊の本を書き上げるのに二～三時間で一冊の本を書き上げるとか、例えば、作曲、これは交

響曲等を含めての作曲ができるようになるとか、あるいは作詞についても、一曲を作詞するのに一分や二分で作詞できるようになると。
　こういう力が身に付くのである。

（一九九三年十月五日　第二サティアン）

○若々しさと健康が得られる

　財産・名誉・権力・愛情・才能……人によって求めるものは様々ですが、これらが意味をなすのも、健康な肉体があってこそ。
　つまり健康は、「人間界の幸福の基本」と言っても過言ではありません。
　もちろん真理の法則は、この健康についてもしっかりサポート。正しい修行を続けることで体の苦痛は取り除かれ、さらには若さと美しさをも手に入れることができるのです。

◇健康だけでなく美しさも

ヨーガでは、修行が進むにつれて身体が美しくなるのが当たり前である。スマートになるのも、若返るのも当たり前である。
　健康法と同様に、チャクラと気に精神集中をした結果そうなるので、やはり超能力を使ってということになる。この点が、同じヨーガでも他の多くのアーサナのみの方法と異なっている。
　わたしのところの会員は、修行が目的で来ていても、結果的に美しくなってしまう。特に女性はそうである。

（『超能力秘密の開発法』）

◇真理の実践＝最高の美容の実践

ナーディーの浄化は、心身がいかにリラックスするか、つまり、軽快になるかによって決定されます。

また別の見方をすれば、いかに若返るかということをポイントとして見ることもできるでしょう。

つまり、これは半分綺語に聞こえるかもしれないけど、真実の真剣な言葉として言いたいことは、真理の実践を本格的に行ない、それに没頭するならば、最高の美容の実践をしているんだと言うことができると。

（一九九二年九月二十七日　富士山総本部（大説法祭））

◇健康の鍵はムーラダーラ・チァクラ

まず、ムーラダーラ・チァクラが開発されると、非常に健康になります。ここでいう健康とは、機能的な状態を回復させる働きが増大するということが言えます。

でまあ、この科学的な意味合いとしては、温度上昇、つまり体温の上昇によって、肉体内における抗原抗体反応を促進することが一つと、それから第二番目には、それより以上の体温上昇によって、例えばガンだとか、いろいろなウイルス性疾患におけるウイルス等を生存させなくする働きがあると言うことができるでしょう。

（真理探究）

◇疲労や病が消え去る！

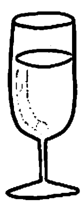
まず、わたしたちの尾てい骨に、根底

をなすエネルギーのセンターがあります。このセンターが活性されますと、わたしたちの肉体的な疲労、あるいは外的な原因による病がなくなります。
　例えば例を挙げるならば、風邪をひいたとしても、それが数十分で消えてしまいます。
（一九九二年四月二十四日　モスクワ国際関係大学）

体験談

風邪をほとんど引かなくなり、健康に

　わたしは小さいころから体が弱く、幼稚園のころは、一カ月に一回は熱を出していたのではないかというぐらいでした。
　小学校に上がってからも、季節の変わり目や風邪がはやるたびに風邪を引いていました。
　しかし、わたしがALEPHに入り修行を始めた小学校五年生のときから、少しずつ風邪を引かなくなり、健康になってきました。
　熱が出ても、それまで三、四日寝込んでいたのが、一日休めば良くなるようになり、今では風邪気味ということは一年に二回ぐらいありますが、熱は出さなくなりました。



　また、熱が出たときに甘露水を飲むと熱が下がったり、楽になったりしたことがあります。甘露水の効果を体験させていただきました。
　今後は、完全な超健

康体を目指して修行に励んでいきたいと思います。（ＮＫさん　女性）

体験談

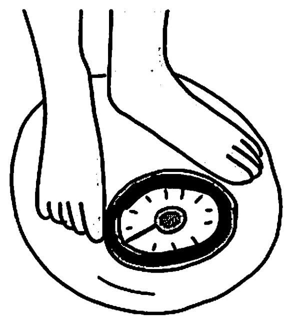
修行により、若く美しくスマートに

実年齢より若く見られます。もともと童顔な方なのですが、修行をして、より磨きがかかったと思います。

二〇〇八年の集中セミナーに参加した直後に、道場に戻ってからバクティをさせていただいたところ、法友から「ものすごい綺麗～!!」と言われました。

その年のセミナーでは、執着から来る苦しみがごっそり落ち、徳を積ませていただいたことにより——けがれがそぎ落とされ、光が入ってきたからでしょうか——ものすごく綺麗になったんだと思います。自分でも形状・容姿が普段と違うなと感じました。

ＡＬＥＰＨに入ってから、ダイエットとかが気にならなくなりました。自然と体重維持ができています。（ＲＫさん　女性）



体験談

年齢より若く見られるようになった

わたしは修行を始めてから、体が健康になっていきました。

毎日、浄化法を行なっていたせいか、よく引いていた風邪も引かなくなりましたし、

ひどかった生理痛がとても軽くなりました。

それから、わたしは若いころ、実際の年齢より上に見られることが多かったのですが、修行をするようになってから、若く見られることが多くなりました。

あるアルバイトに行っていたとき、そこに大学生の人たちも来ていたのですが――そのころ、わたしは三十代の前半でしたが――皆、わたしのことを同じ大学生だと思っていたみたいです。

あと、何年かぶりに会った同性の友人何人かから、「前より綺麗になったね」と言われたこともあります。わたしは、自分では全然そんなこと思っていなかったので、逆にびっくりしたということがありました。

（Mサマナ長）

体験談

風邪も引かず、寒さにも強くなった

十代のころからほぼ一年中風邪を引いている状態で、鼻詰まりもひどく、ティッシュが手放せないほどでしたが、入会してからはその症状がなくなり、風邪は全く引かなくなりました。



さらに、ここ数年は寒さにも強くなり、冬でも薄着で十分になりました。（O師補）

チァクラ開発で、悠々自適の人生に

先にチァクラの開発について触れましたが、チァクラはそれぞれ特定の能力・利益を司っています。

どのチァクラを開発しても素晴らしいものが身に付きますが、この世を自由自在に生きるためには、すべてのチァクラを開発する必要があるでしょう。

ここに各チァクラの主要な能力・利益を挙げます。チァクラの具体的な開発法については、書籍『生死を超える』などを参照の上、各道場の成就者の指導も併せて受けるようにしてください。

〈各チァクラが持つ現世的能力〉

(1) ムーラダーラ・チァクラ……超健康体が得られる

(2) スヴァディスターナ・チァクラ……短眠になる、ものすごいバイタリティーを有するようになる、異性に異常にもてるようになる、詩的センスが出てくる

(3) マニプーラ・チァクラ……記憶力・推理力といった学問に関する部分が活性化される、今までなかった才能が急に生じる

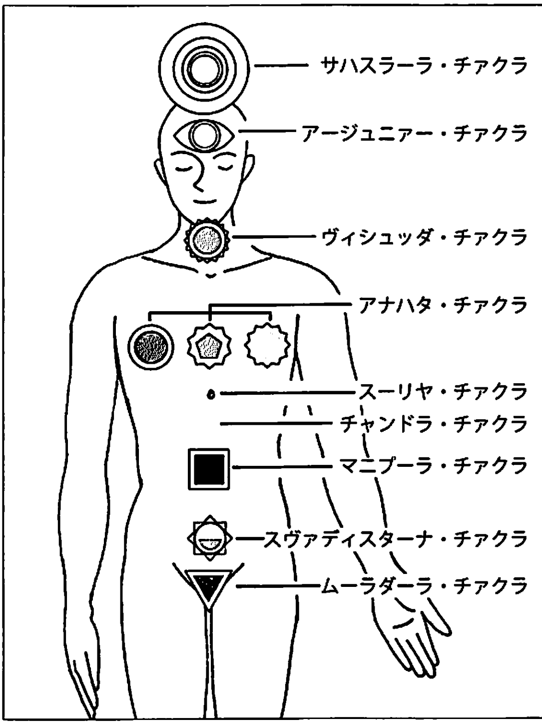
(4) アナハタ・チァクラ……名誉が手に入るようになる、高貴さが身に付く

(5) ヴィシュッダ・チァクラ……大変雄弁になる、地位・権力といったものが具わる

(6) アージュニァー・チァクラ……この世の願望をすべてかなえることができるようになる

◇チァクラ開発のプロセス

それでは、わたしたちが修行に入ると、どのような



プロセスによって修行が進んでいくのだろうか。

　まず、それは前項にも述べたとおり、わたしたちの尾てい骨にある神秘的なエネルギー、クンダリニーが覚醒する。

　クンダリニーが覚醒することによって、ムーラダーラ・チァクラ、スヴァディスターナ・チァクラ、マニプーラ・チァクラ、チャンドラ・チァクラ、スーリヤ・チァクラ、アナハタ・チァクラ、ヴィシュッダ・チァクラ、アージュニァー・チァクラ、サハスラーラ・チァクラを一つ一つ解放していく。

　そして、この九つのチァクラはそれぞれの世界へと通じているのである。

　チァクラとは、人間の身体にある霊的なセンターで、だれでもそれぞれの場

所に持っている。しかし、普通の人はそれが眠った状態で働いていない。修行によるクンダリニーの上昇と共に開発されていくものである。

主なものは、ムーラダーラ、スヴァディスターナ、マニプーラ、アナハタ、ヴィシュッダ、アージュニァー、サハスラーラの七つである。チャンドラとスーリヤは、この七つのチャクラに比べると五分の一程度の大きさしかない。

チャクラは身体の下部に位置するものに比べ、上部へ行くほど次元が高くなっている。

（『タターガタ・アビダンマ』第一誦品）

体験談

短眠でかつ横にならなくても平気に

修行のおかげで、以前は七時間くらいは寝ていたのに、今はほとんど横になることがなくなり、眠っても座ったまま二時間くらい寝るだけで、わりと平気で過ごせるようになりました。

横になっても、二、三時間でちゃんとすっきり目が覚めるようになりました。

長く——例えば五時間くらい——寝たときの方が、その後眠たくてつらくなります。二時間程度のうたた寝だけの方が、その後あまり眠くならないでいられるので、横になればエネルギーが下がるんだ、ということを実感しました。

これはセミナーでも経験しており、シャヴァ・アーサナをとるよりも、究竟だけの方が楽に起きやすいと感じています。（NTさん　女性）

○人間を超えた意識状態や喜びを経験できる

　ここまで、修行がもたらしてくれる数々のメリットを見てきました。
　しかしこれらは、あくまでも人間レベルの幸福にしかすぎません（それでも多くの人には魅力的に感じられるでしょうが）。また、この幸福を維持するためには、その後もコンスタントな修行が必要。
　そしてさらに熱心に修行に打ち込むなら、古今東西のいかなる王侯貴族や大富豪も経験したことのない、人間には想像もできないような喜びを味わうことができるようになるのです。

◇戒律の遵守がもたらす快感・解放感

　そして、この三つの布施の意味合いが徐々にできてくると、実践できてくると、次は持戒の実践に入ると。この〝戒〟というものは、君たちに何をもたらすのかと。これは今君たちの経験している、その経験を超越した状態をもたらすものであると。
　例えば例を挙げるならば、君たちは、例えば性的感覚を当然、いろんな形で味わったことがあるだろう。
　しかし、それよりも例えば、布施により、あるいは瞑想により、あるいは布施と瞑想により、そして持戒を守ることにより生じる悦の純粋性というものは、性的感覚とは比較にならないものであると。
　例えば、戒律を守り、布施をし、そして教学をし、例えばツァンダリーの瞑想などをすることにより落ちてくる甘露

というものは、それは味覚の感覚よりもずっと鋭く、そして甘いものであると。
例えばこの、すべての生き物に対して慈しむ心の働きを蓄積することによって、生じた心のリラックスというものは、これは恋人と一緒にいるときより、ずっとずっと解放感を与えてくれると。
いいかな。こういう一つ一つの経験、これを与えてくれるものが戒律であると考えなければならない。
(一九九一年九月十五日　横浜支部)

◇何にも替え難い気持ち良さ・満足感
——悦・喜

そして、あるとき背骨からクンダリニーが上昇し、体が持ち上がった。これは立ってるときですね。その気持ちのいいこと、何にもたとえられない。
しかし、わたしはそれそのものが、クンダリニーだということに気付かなかった、そのときは。
なぜかというと、まだ暗性でしたからね。光も見えない。神秘のアナハタ音もよく聞こえないと。もちろん、耳に栓をすれば何か音は聞こえていたけども。
そして、少しずつ少しずつ、瞑想をやはりしなければいけないんだなと思うようになった。
そして、その「悦」の状態が完全に自分のものになったとき、何とも言えない明るさ——これは幸福感とは違う、一種の興奮状態だな——がわたしに生じた。
これを釈迦牟尼の縁起の法では、「喜」だといっています。喜びだと。

その興奮した状態、満足感というものは、何にも替え難い。もし、あなた方がその状態に入ったら、他のものすべてを捨てて、その悦、喜を取るだろう。

（一九八六年十二月六日　丹沢セミナー）

◇神を超えた意識状態の経験も可能

この段階（※外側の情報・内側の情報を捨断した段階）でわたしたちの心は、少しずつ少しずつ高い意識状態、中間状態においては神を経験し、そして神を超えた最も高い意識状態を経験することができます。

これは、ちょうど光のエネルギーをどんどん吸収し、物質の本質が高いエネルギー状態に変化していくのと全く同じです。

（一九九二年三月十三日　モスクワ工科物理大学）

体験談

現世のどんな喜びをも超える至福の世界を経験

わたしは、真理に巡り合う前は、大変な快楽主義者で、「この世のありとあらゆる快楽、最高の楽を享受し尽くしてやろう。それこそが最高の人生だ」と思って生きていました。

今思うと、無智極まりない考えなのですが、当時のわたしは、異性にはじまって、音楽、ファッション、ゲーム、マンガや本、スポーツ、キャンプやアウトドア、車やバイク、ギャンブル、酒やタバコ、その他いろいろな嗜好品等々……、人が楽しそうに

していることは何でも手を出してきました。
そしていろいろな所を旅して回り、手当り次第に本当に多くの楽を貪ってきました。
感動して号泣するような体験が度重なると、現世のちょっとやそっとの楽では、あまり幸福感を味わえなくなってきます。
ところが、真理の実践を始めてからは、そうした感動の体験をも超える、いや、現世のどんな喜びをも超える至福の世界を、何度も体験することができたのです。
初めてそういう体験が生じたときのことを、ご紹介させていただこうと思います。
そのときわたしは、ある方の導きのお手伝いをさせていただいていました。その方がめでたく入会した次の日のことです。
わたしはその日、仕事をしているときに、急に、大変な至福の状態に没入したのでした。



そのときの喜びというのは、わたしが現世で味わってきたどの楽よりも大きく、また、どの気持ち良さとも質の違う、とても

微細なものでした。

この体験が始まった瞬間、わたしは「ああ、これは、彼が昨日入会したからグルが与えてくださっているんだ！」とわかりました。

そして、「ガティーカーラ経」の中の一節――覚者カッサパに布施を施したガティーカーラが、歓喜状態に浸る場面――が頭に浮かび、「自分はきっと、今その体験をしているのだな」と思いました。

グルが喜ばれることを行なうと、アストラルを通じてグルから歓喜が与えられることを実感しながら、心の深い部分で、「ああ、自分がずっと探し求めていたのはこれだったんだ！」という納得が生じたのでした。

真理に巡り合う前は、あれでもないこれでもない、もっともっと、手当り次第に楽を貪ってきましたが、それらはすべて、結局は〝自分のための喜び〟であって、たとえ一時的に喜びや満足感を与えてくれたとしても、わたしを本当に心の底から喜ばせてくれるものではありませんでした（だから、満足することなく次から次へと求め続けていたのですが……）。

しかし、真理の実践を通してグルから与えられる喜びは、現世で味わってきた〝自分のための喜び〟とは全くレベルの違う、いわば魂としての喜びです。

このレベルの喜びと比べると、現世で享受できる喜びなど、本当に粗雑で質の低い喜びに思えます。

このような歓喜状態を、真理の実践を通して何度も体験させていただいたことが、わたしの今の真理に対する確信になっています。

自分の体験させていただいた歓喜のさらに先に、もっと素晴らしい境地があるというのも、教学や、成就者やサマナの方のお話などからわかっています。

自分探しをして、喜びを求めていろいろ旅してきたわたしですが、わたしの探していたものが〝本当の自分＝真我の状態（グル）〟だったのだということがわかり、そしてそれは、真理の実践の先に確かに存在することを確信していますので、今はもう、うろうろ旅して回ったり、迷ったりすることがなくなりました。

グル、真理に巡り合えたことに心から感謝するとともに、解脱を目指して、一生全力で真理の実践をして生きていきたいと思っています。（ATさん　男性）

体験談

どんなことにも感謝できる崇高な気持ちに

ＡＬＥＰＨに入って、まだそんなに経っていないときだったと思います。

歩くのが好きで、一人で散歩をしていたら、急に、「今もしだれかに刺されたとしても、その人を恨んだりしないで、『カルマを落としてくれてありがとうございます。わたしのカルマを落としたという善業によって、どうかこの人が幸せになれますように』と言える」という思いが出てきて、すごく優しい気持ちになり、心が明るくなって幸せな気分になったことがあります。

そのときに、「どんなことが起きてもそれに対して感謝できるって、なんて幸せなんだろう」と思いました。



カルマの法則を学び、理解したつもりでも、すべての現象を自分が過去にやったことだと思えない自分がいたのですが、このときだけは、――イメージの中ででしたが――「今刺されるっていうことは、わたしも過去に刺したことがあるんだ。この人は悪くない」と思うことができて、何とも言えない穏やかで幸せな気持ちでいっぱいになりました。

　まだ修行がそんなに進んでいないわたしが、どうしてこんな気持ちになれるのかなと不思議に思ったのですが、すぐに、「これはきっと、グルの心がわたしに移ったんだ。ＡＬＥＰＨに入ってグルとご縁ができたから、グルのエネルギーがわたしに入ってきて、カルマの法則を心から理解して、すべての現象を受け入れられたらこんなに幸せな気持ちになれるということを、教えてくださったんだ」と思いました。

「相手のやった悪業を善業に変えられる真理は、本当にすごいな。そして、何よりも自分自身が幸せな気持ちになれる」と思い、「もっともっと真理を学びたい」と思いました。

「グルの心は、こんなにも穏やかで優しいんだ。グルとのパイプはすごすぎる」と、初めて思った体験でした。（ＡＨさん　女性）

体験談

グルに心を合わせることで、神々の思考のスピードを経験

去年、集中的に厳しく修行を行なったときのことです。

立位礼拝を行なっている最中、以前、グルから直接立位礼拝の指導を受けたときのことを思い出しました。

それで、「あのときのように自分を追い込まなくては」と思い、グルから「○○さんの場合は、投地したらパッと戻りましょう」と言われた言葉を、投地するたびに頭の中で繰り返し、「投地したらパッと戻る。投地したらパッと戻る。投地したらパッと戻る……」と繰り返していました。

すると、体が軽くなり、立位礼拝のスピードが速くなりました。そして、しばらくすると、ワーク中、ちょっと心の片隅に引っ掛かったことで忘れていた出来事が、内側から浮いてきました。

いつもでしたら、その雑念の方に意識が向いてしまうところなのですが、今回は、グルに言われたことに一回一回集中し、そのとおりに行なっていた（＝グルに意識を合わせていた）ためか、その雑念がわいてきたと思った途端に、自分の内側の意識が猛スピードで思索を始め、その雑念を縦横無尽にあらゆる角度から解析し、バラバラに分解したため、跡形も心に残りませんでした。

時間にして十秒もなかったと思います。その思考のスピードに、表層意識というか、普段の意識が付いていけず、一体どういう煩悩がわいてきて、それをどのように解析



し苦しみがなくなったのか、全く記憶に残らないほどでした。明らかに、自分の思考とは違うと感じる体験でした。

神々の思考のスピードは、非常に速いと言われていますし、グルは、大量のワークをこなされていましたが、本当に、通常の自分には遠く理解が及ばない超越的な思考（思索）というものがあって、人の何倍ものことを成し遂げられるんだと思いました。

そのような状態を、グルを意識して心を合わせることによって、体験させていただいたんだと思いました。

今後も、グルを意識して、今まで以上に救済が進められるように、ワークがこなせるように、自分を向上させていきたいと思います。（T師補）

体験談

強烈なエクスタシーの状態が日常的に得られるように

入信して二十六年になりますが、一番の喜びは、悦・喜の状態が日常的に得られるようになったことです。

『生死を超える』に「この世で味わうことのできる、最高のエクスタシーだと言えるのではないかと思う…（略）…とても優しく柔らかく、溶けてしまいそうな感じであ

る」という一節がありますが、こうなれたらいいなあと思い、修行の励みとしてきました。

入信して八カ月目、小乗のツァンダリーの伝授を受けた直後に、クンダリニーが覚醒しました。その後は、瞑想すると、全身がスースーして気持ちのいい状態になりました。

もっと強い歓喜、至福を得たいと思い、功徳を積みながら修行に励んできました。

その結果、現在では、全身がしびれる強烈なエクスタシーの状態が、十分ほどで得られるようになりました。甘露もすぐに落ちてきます。その状態は、二十分でも三十分でも一時間でも堪能することができます。

しかも、その状態が終わると、意識はクリアで、澄み渡っていて、気力が満ちあふれ、心は満たされて肯定的な状態になっています。

グルが伝授してくださった修行法は、本当に素晴らしいです。

悦・喜の状態に入ると、「この素晴らしい至福、歓喜、満足感を多くの方に得ていただきたい」、「煩悩が昇華されることから来る喜びを、多くの方に得ていただきたい」「すべての魂が真理と巡り合ってほしい」、そんな思いが自然にわき上がってきます。（N師補）



○霊的に進化し、神通力（超能力）を獲得できる

修行は、単に喜びや才能をもたらしてくれるだけではありません。

「神通力（超能力）」と呼ばれる超人的な力も、修行で得られるものの一つ。

この力を極めると、わたしたちは自分の人生のみならず、この世の現象を意のままに動かすことさえ可能になり、より積極的に幸福をつかめるようになるのです。

◇意識と六神通の関係

七つのチァクラは、「センター」と呼ばれますが、実際には「世界」であるという認識の方が正しいように思われます。

そして、その世界を構成しているもの、それは何かというと、「意識」なのです。

つまり、わたしたちが意識を向上させると、より上位のチァクラへと移行し、その上位のチァクラの世界を経験できるという仕組みになっているのです。

したがって、霊的進化イコール意識の進化と呼ぶことができます。

このステップを踏み出す人は、先程も述べた、経験をまず自分自身の命題であると考え、それをしっかりと解くと。それによって、一つ一つ下の世界から経験を終了させる。そして、終了した世界へは振り向きもせず、より高い世界を志向すると。…（略）…

この方法によって、普通の人では考えられない、わたしたちは多くの体験をし

ます。

その体験の最終段階は「六つの神通力」と呼ばれるものですが、その前に例えば大変同性にも異性にももてるようになるだとか、例えば非常に学力がアップするだとか、例えば非常に音楽的なセンスが出てくるだとか、例えば非常に直感的な力が増すだとかいったような要素が増大してくるのです。

そしてこの理論の背景にあるものは何かというと、もともと人間と神とは本質的に差はないという考え方です。つまり、「神」とは人間の進化した形態であるとする考え方です。

そして、実際に、今から二千五百年以上前に登場した偉大な聖者であるサキャ神賢は、多くの神々と対話し、そして「神々の王」と同時に「人間の王」として、この世界に君臨しました。

これらからもわかるとおり、わたしたちが日々少しずつ、努力を積み重ねていくことにより、わたしたちは、今のわたしたち以上の要素を蓄積し、それによって神と何ら変わらない地点へ到達することができるのです。

（真理探究）

◇神通力が身に付く仕組み（一）

（質問者） なぜ、オウム真理教の修行で超能力が付くのでしょうか。

（回答） もともとわたしたちの本質、つまり真我には超能力が具（そな）わっています。超能力とは、人間の能力を超えた力ということになるでしょう。

そしてこれは、例えば動物から比べると人間が動物以上の力を有してるのと同じように、意識堕落天や戯れ堕落天、あるいは神聖天の神々は、わたしたち人間より優れた力を有してるわけです。

そして、わたしたちが、善をなし、功徳を積み、心を静め、そして真理の法則の実践を行なうことにより、その意識堕落天、戯れ堕落天、神聖天の魂と同じ魂へと変化していくわけです。

そして、その段階で、超能力――正しい言い方をするならば、人間の能力をはるかに超えた力――超越神力が付くわけです。

（教学質疑・第一課）

◇神通力が身に付く仕組み（二）

高い世界にいる人（魂）は徳が高い。言い換えれば、徳の高い人だからこそ高い世界へ行っているのである。で、そういう世界の人たちの力を神通力と呼んでいる。

だとするならば、わたしたちも功徳を積んで悪業を滅し、その身と口と心を高い世界の人たちと同じレベルにするならば、当然神通力も身に付く――と、こういうことなのである。…（略）…

神通力、あるいは超能力は、はっきり言って、わたしたちの魂がもともと持っている力であって、そんなに取り沙汰して、すごいとかすごくないとかいうようなものではない。

それは今述べたように、徳が備われば、

そして悪業を滅すれば、自然と身に付く力であるからだ。

（『マハーヤーナ』No.25より）

◇六神通を得た人の状態

この状態（※四つのサマディ）に到達した魂は、六つの神通力、つまり浮揚、天耳（てんに）、他心（たしん）、宿命（しゅくみょう）、死生智（ししょうち）、漏尽（ろじん）を得ることができるのです。

この神通力を得た人は、絶対的な力を有し、そしてこの現象を動かす力が後ろから後押しするという、一切願望がかなう状態を形成します。

（『百問百答』）

体験談

修行で天耳通や他心通の片鱗が

何人もの導きのお手伝いをさせていただいているとき、蓮華座を組んだだけで、何とも言えない至福感に包まれ、今まで味わったことがない気持ち良さ、感覚を体験できました。

また、修行やガージャ・カラニーを続けていくことで、青紫の光が見えるようになり、ナーダ音も聞こえるようになりました。



さらに、相手の心がヴァイブレーション

として伝わってきて、相手が何か言う前に、何となくわかるようになってきました。（NKさん　女性）

体験談

立位礼拝中にダルドリー・シッディが

立位礼拝中に跳びはねるようになり、ダルドリー・シッディのようなことが起きるようになりました。

そのことに対して全く実感のないわたしですが、跳びはねるのを見ていた法友は、「ダルドリー・シッディだ」と言ってくださいます。

もしそれが真実ならば、初めて人間を超えた力が身に付いたのかなと思います。

また、真理を実践するようになってから、クンダリニーの覚醒の特徴の一つである短眠にもなり、夜遅くまで修行できるようになりました。（MTさん　男性）

体験談

ダルドリーが起き、ナーダ音が聞こえるように

わたしは、去年の夏から道場で毎日掃除バクティを続けており、もう少しで半年経ちます。

バクティを始める前は、毎日来道することもできずにいましたが、「毎日来道してバクティをする！」と決意し、どんなにつらくても毎日バクティだけはするようにしていました。その甲斐もあり、この半年で様々な変化がありました。

まず一つは、修行中にダルドリー・シッディが起きたり、ナーダ音が聞こえるよう

になったりと、修行が一気に進むようになりました。

二つ目は、自分では難しいと思っていた試験に合格したり、セミナー代やお布施など、本当に費用が必要なときにタイミングよく揃ったりなど、願望が成就するようになりました。

そして三つ目は、心が明るくなり、強くなったことです。

以前のわたしは、非常に落ち込みやすく、卑屈になることが多かったのですが、毎日バクティをしていくうちに、つらいことがあっても前向きに考えられるくらい、明るく強くなっていきました。この変化には自分でも驚いています。

このような体験で、毎日小さな努力を積み上げること、功徳を積むことの大切さを身をもって実感いたしました。

これからも、自分と闘いながら、毎日バクティを続け、修行を進めていきたいと思います。（AHさん　女性）

体験談　グルへの懇願で神秘の体験が！

あるセミナー後、道場の勉強会でセミナー体験談を聞いていたとき、わたしは、法友の神秘的な体験談に心が奪われました。

その法友は、マントラを唱えているときに目の前が明るくなり、遠くにグルがいらっしゃったという話をされていたと思うのですが、わたしもそのような体験をさせていただきたいと思いました。

次のセミナーに参加させていただいたとき、何らかの神秘的な体験をしたいと思っ

ていたわたしは、前回のセミナーで神秘的な体験をされた法友がおっしゃっていた、「グルへの懇願」を意識してみようと思いました。

わたしは入会して数カ月経ったとき、過去世のグルと思われる崇高な存在を思い出した体験がありました。集中してマントラを唱えながら自宅に向かっていたときに、急に思い出したのですが、それは明るくて温かく、水よりも透明で崇高な存在でした。

瞬間的にグルであるとわかり、その当時その存在に対して抱いていた感情も思い出し、「自分はグルに再会するために今生生まれてきたんだ！」と、感動して涙が出ました。



究竟の瞑想のときに、その思い出したグルを強烈に観想しながら、懇願させていただきました。

すると、足にしびれが起こり、やがて体全体がしびれ、そのうち、肉体の感覚が消えて空間と合一することができました。

意識体となったわたしは、その場でフワフワ浮かんでいたのですが、究竟の終了と同時に体験が終わってしまいました。終了後は眠気から解放され、とてもエネルギッシュな状態になっていました。

また、その次のセミナーでは、別の身体の体験をさせていただきました。体から完

全に抜け出なかったものの、身体の重みがなく、とても軽くて動きの速い存在でした。
当時は、今よりも教学不足で別の身体についてあまり知らなかったため、これらの体験は明らかにわたしの思い込みや勘違いで起きた出来事ではなく、紛れもない事実だと思っています。

修行の素晴らしさや教義の正しさを感じた一つの経験でした。このような素晴らしい体験を三宝から与えていただき、感謝しております。（MYさん　女性）

体験談

夢見がとても良くなった

数年前から夢見が良くなり、この内容は嫌だと思ったら、夢の内容を止めたり変更したりすることができるようになりました。

それだけではなく、夢の中でこういう内容を見たいと思うと、瞬間的に夢の内容が変わり、連続で四回まで、思いどおりに変えることができたこともあります。

それから、夢の内容を自分の思いどおりにしたときほど、短い時間ですっきりと目が覚めます。（O師補）

体験談

体がすり抜ける——SFの世界を現実の世界で体験！

まだ真理を知らなかったころ、わたしは読書が趣味で、時々SFを読んでいました。
その中に、「主人公が現実世界で異星人に会うのだけど、その異星人は体が透けていて、主人公の体をすり抜けてしまう」といった、異空間の異星人との遭遇のような内容

のものがありました。

出家して何年か経ったある日のことです。当時は日々の修行が不足し、浄化が追い付かない状態でワークをし続けていました。

肉体のエネルギーもかなり消耗したまま、少し休もうと横になったとき、ふと気が付くと、自分が身を置いているサマナ部屋にダブって、別の世界が見えてきました。

同じ人間界なのですが、都会の大きなスクランブル交差点のような場所を、多くの人々が右に左に歩いていきます。わたしは、横になったままです。



現象界のサマナ部屋もそのままで、別の空間が透けて見えていて、行き交う人々は、皆、横になっているわたしをすり抜けていきます。

なにか昔読んだSFを実体験しているようで、面白いなと思っているうちに、その情景はだんだん消えていき、見えなくなってしまいました。

このころ、いろいろな神秘体験が起きましたが、修行や日々のワークによって、本当にいろんな体験ができるんだと思いました。

調子が悪くて意識も低いままだったので、体験した世界も人間界だったのでしょう。もっと高い世界を体験できるように、努力しようと思います。（A師補）

六神通——人間の能力をはるかに超えた神の力

神通力（超能力）は、大別すると次の六つになります。

いずれも大変素晴らしい力で、わたしたちを幸福にしてくれることはもちろん、他の魂を助けることも可能です。

せっかく修行の道に入ったのですから、ぜひとも今生で身に付けたいものですね。

〈六神通〉

（1）神足通……空中浮揚やテレポーテーションを行なったり、高い世界へ飛んだりすることのできる能力

（2）天耳通……神々の声を聞いたり、遠くの音を聞いたりする能力

（3）他心通……他人の心を知る能力

（4）宿命通……前生を知る能力

（5）死生智……転生先を知ったり、生きながらにしていろいろな世界とつながる能力

（6）漏尽通……完全なる絶対なる神の叡智

◇神足通のメリット

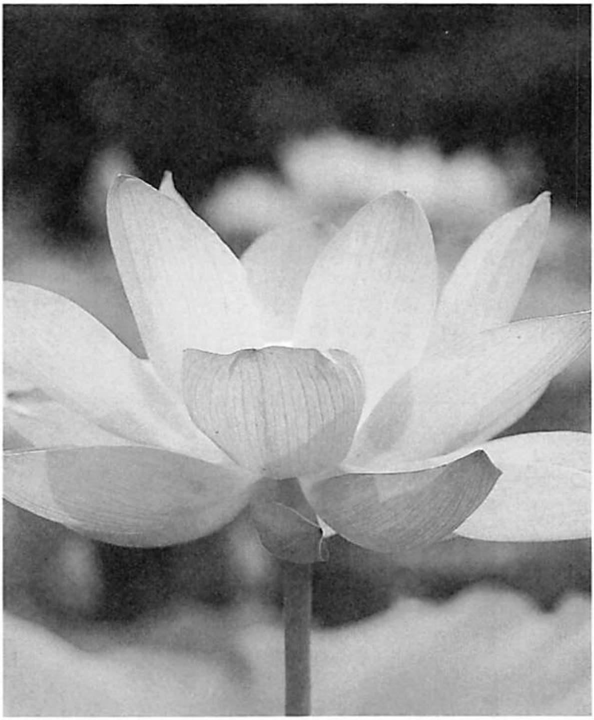
まず、わたしたちが神足（じんそく）通（つう）を経験することにより、この身体だけがわたしたちの身体ではないんだということがわかる。

よって、この人間の世界だけではなく、つまり他の多くの世界があるんだということを経験させてくれる神足通。

（『タターガタ・アビダンマ』第二誦品）

◇天耳通～漏尽通のメリット

まずこの天耳通についての説明をしよう。「天耳通」



とは二つの要素に分類することができる。一つは神々と話す力である。…（略）

…

また、もう一つ、「遠隔(えんかく)透耳(とうじ)」といい、これは例えば、わたしとカール・リンポチェの例ではないが、何千キロも離れた距離においても会話をなすことができるようになるのである。

…（略）…

皆さんがこの現実の生活を送る上においても、もし「他心通」を有することができるならば、皆さんは次のような人生観に立つことができる。つまり、「決して人にだまされない人生」である。

人の心というものは無常である。つまり絶えず変化する。したがって、対象の

心が変化するゆえに人を信じらんないという人がいる。しかしそれは、修行をすることによって簡単に克服できるのである。
この他心通は、心を対象に合わせるだけで、いかに遠くに離れていても、その対象が綺麗な心を持っているか、あるいは醜い心を持っているか、あるいは自分にどのような感情を持っているか等について、手に取るように理解することができるのである。
またそれを、心において理解するだけではなく、視覚的にとらえることもできる。
…（略）…
さあ次に、あなた方の身に付く神通力は、前生を知る力である。
ここで、気を付けなければならないことは、前生を知る力の活用法である。
「わたしは今生悪いことをしたことがないのに、非常に不幸なんですよ」と言う人がよくいる。これは、その人が前生を知らないからである。
もともと今の生というものは、もちろん一つ前の生の影響を強く受けるが、それだけではなく、例えば千生前のカルマを受けたりすることがある。
したがって、完全なる「宿命通」を身に付けているとするならば、今なぜこのような苦しみが存在してるのか、あるいは今なぜこのような肉体が自分に存在するのか等については、よく理解できるはずである。
…（略）…
さあ次に、死生智、つまり、天眼通の説明に入ろう。
日本の仏教では「死生智」という言葉を使ってい

ない。「天眼通」という言葉を使っている。それはなぜであろうか。

それは、カルマの蓄積の結果としてその次の生どこへ至るかということを見る部位が、この第三の目、つまりアージュニァー・チァクラ、天の目に存在し、天の目によって対象を認識することができるからそう呼ばれているのである。

この死生智が身に付くときに、わたしたちは、個の未来だけではなく、世界の未来、あるいは日本の未来といった予言をする力が本当に宿るのである。

…（略）…

そして、皆さんが最後の神通力である「漏尽通」を獲得することができたならば、皆さんは完全なる幸福の状態へと至るのである。それはなぜであろうか。

それはこの漏尽通と呼ばれる神通力は、エネルギーの漏れが完全になくなる神通力だからである。

では「エネルギーの漏れがなくなる」とはどういうことであろうか。それは、決して輪廻しない状態が形成されるということである。

では「輪廻しない」とは何か。それは生まれ変わらない、カルマによって生まれ変わらないことを意味している。

つまり、自分自身が自在にこの三界、非形状界・形状界・欲界を、好きな所に身体をつくり、そして生まれ変わることができることを意味しているのである。

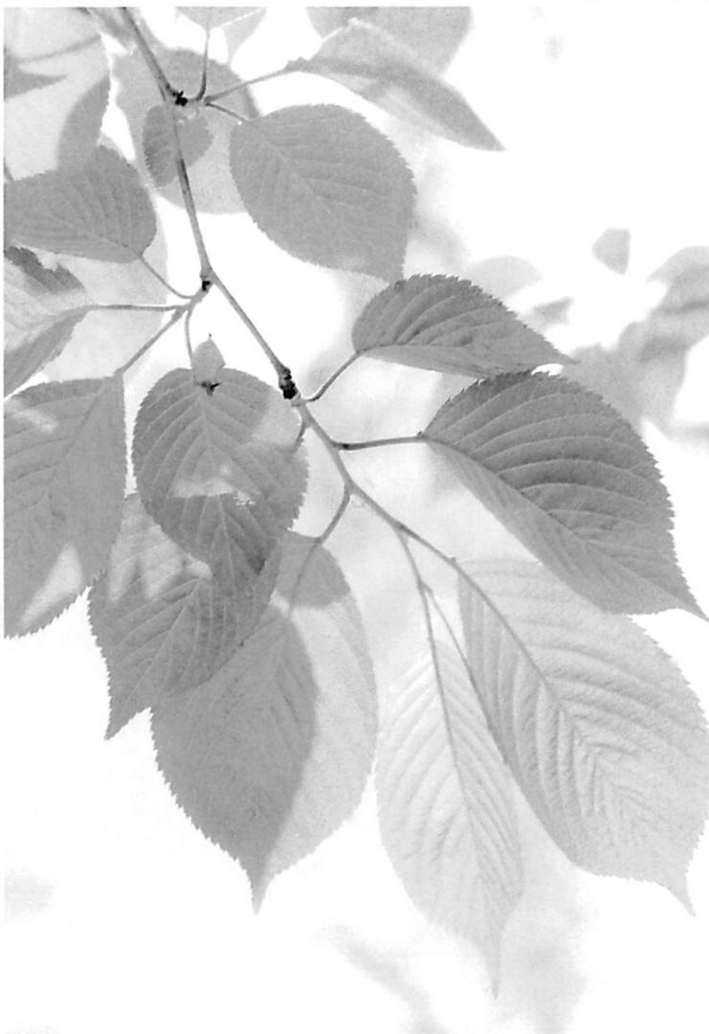
（一九九三年十月五日
第二サティアン）

Chapter 3

修行の素晴らしさ（2）──この世の苦しみから解放される

オウム真理教は、病の苦しみ、老化の苦しみ、死の苦しみ、日常起き上がってくる憂いや苦しみ、失恋などの無常の苦しみから皆さんを引っ張り出し、解放して差し上げるために登場した宗教です。

（『真理の芽』No.3より）



苦しみ多き人間世界

老いの苦しみや病の苦しみ、ケガの苦しみ、恋愛の苦しみ、仕事上の苦しみ、経済的な苦しみ等々——この人間世界には数多くの苦しみが存在しています。

欲六界の下から四番目という、この宇宙でもかなり低い位置にある人間界ですから、世界全体が多くの苦しみに満ちているのは当然と言えます。

もし、この現実をよくよく見つめるなら、この世のすべての苦しみは決して他人事などではなく、「明日は我が身」であることに気付くはず。

そしてそこから、苦に対する本格的な備えが始まるのです。



◇この世のすべては苦しみ

今月は、この世の苦と喜びについて考えてみたいと思います。

一体、苦とはどういうことかといったら、まず肉体や心にダイレクトに苦痛を受けること、これは苦しみだね、当然。どうかな。よって、これは苦である。

次に、今までの楽しいものが壊れ去ってしまうこと。これはどうかな。壊れ去らない楽しみというのはあると思いますか、あなた方は。

楽しいものというのは、必ず壊れ去るよね。それは死を境として壊れ去るか、あるいは生きているうちに──例えば環境の変化、あるいは心の変化によって──壊れ去るか、それは別としても、いずれにせよ必ず壊れ去るものである。

よって、これも苦であると。

そしてもう一つ、得ようとして得られないもの、これも苦であると。どうかな、これは。

そして、この三つに当てはまらないものはあるかといったら、ないわけだね。だから、この世は総じて苦であると言えるわけだ。

でも、わたしたちには生きる喜びがある。それは、例えば愛する者と巡り合い、例えばお金をたくさん稼ぎ、例えば出世し、例えば権力を手中にする。確かに、これは楽しいことである。

そしてわたしたちは、これを生きがいだというふうに教え込まれていないだろうか。

しかし、わたしたちは、こういう喜び

を永続的に味わうことができると思いますか。どんなに味わったとしても、人生八十年、百年、百二十年の間だよね。どうかな。

そして、例えばだよ、それだけ豊かな生活が得られれば得られるほど、あるいは願望がかなっていればかなっているほど、この現世に対して、あるいは生きることに対して執着が強くなる。

そして、そこから離れるときの、死の苦しみというものはどうだろうか。大きいと思うか、小さいと思うか、どうですか。つまり、喜びの裏側には、必ず苦悩が生じているんだね。

皆さんには、このことについてじっくり考え、これからの人生を歩んでいってほしいと思います。

（『実践真理』vol.12より）

◇老・病・死――真理を知るバロメーター

では、どのようにしたら、そういう相対的な価値観から離れ、絶対的な価値観に立つことができるんだと。それは〝死〟です。

死というものは、わたしたちがいくら避けようとしても必ずやってきます。

あるいは、〝病〟です。これは、わたしたちが気を付ければなかなか病にかかりませんが、絶対に病から逃れることはできません。

あるいは〝老い〟です。ここで言う〝老い〟とは、何かというと、「衰退」と言うことができます。

だからそれは、肉体的な衰退でもある

し、あるいは社会的には、先程述べたように、悪業が返り、苦しまなければならないということ、これも含めて、老いと考えるべきです。

この、老い・病、そして死という三つ、これがわたしたちの、真理を知るための、一つのバロメーターということになります。

（一九九一年二月七日　和歌山支部）

◇五取蘊――苦しみの集積

わたしたちを構成している五つの集まり、つまり五取蘊（ごしゅうん）は、苦しみ、これを背景としています。

例えば、この肉体。いかに健康であろうとも、いかに強健であろうとも、あるいは筋肉的にいかに強靭であろうとも、必ず、無常を背景としたこのボディーは死に至らしめられる。つまり、苦しみであると。

イメージも、いいイメージじゃなく、わたしたちの本質をけがすイメージ、あるいは、それをイメージするだけで嫌なイメージといったようなイメージがある。よって、本質は苦しみであると。

感覚についてはどうかと。確かに、性的感覚、あるいは味覚、あるいは美しいものを見たときの喜びといった、いい感覚もあるが、逆に、例えば針で刺されれば痛いと、かみつかれれば痛いと、あるいは口の中に、ま、例えば胃カメラを飲むときのバリウムというのはすごく嫌な味わいであると。あるいは、自分の見たくないものを見るときの苦痛といったよ

うな、必ず楽の裏に苦しみがあると。
　意志についてはどうかというと、自分自身が決めたことを達成できるときは、それは喜びであるが、達成できないときの苦しみ、後悔、あるいは挫折感といった苦しみが存在している。
　では、意識はどうであろうかと。確かに、この意識、これはわたしたちの本質であるから苦楽はないかもしれないが、この意識によっていろんな現象が生じ、そして三悪趣へ落ち、苦しみの感覚、あるいは苦しみの身体を受けなきゃならない。
　ということは、この五取蘊——色・受・想・行・識、肉体・イメージ・感覚・意志・意識というものは、苦しみであると。
　そして、欲界のこの人間の世界にわたしたちが生を受けているということは、その苦しみの上にどっぷりとつかっていると言わざるを得ない。

（一九九〇年十月二十八日　杉並道場）

苦しみに対する万能薬、それが真理の実践

前章では、修行で得られる喜びについて見てきました。しかし、安定した幸福に至るためには、喜びを得るだけでは全く不十分。なぜなら、どんな喜びも、大きな苦しみの前には無意味になってしまうからです。
　よって、わたしたちは、喜びの獲得と同様にあらゆる苦しみからの解放にも、積極的に取り組む必要があるでしょう。
　この日本には、宗教的実践を含めて数多くの〝苦しみに対する解決方法（対処法）〟が存在し

ていますが、それらはいずれも部分的・一面的であり、すべての苦しみに対応する〝万能薬〟的なものは見受けられません。

しかし、グルがお説きになる真理は、この世に存在するすべての苦しみに対応できるだけの教えと実践方法を有しており、その流れに身を預けるなら、だれもが苦しみから解放され、幸福な人生を手にすることができるのです。

◇なすべきことが明確に

では、わたしたちに一体、この仏教というものは、どのような恩恵を与えてくれるのかと。それは、計り知れない恩恵を与えてくれる。

例えば現世において、例えば来世において、あるいは現世や来世を超越した、もっともっと普遍的な生命活動において、大きな恩恵を与えてくれるのである。

では、現世においてどのような恩恵を与えてくれるのだろうかと。

わたしたちは、この人間の世界において、生まれ、そして成長し、いろいろな病気にかかり、老い、死んでいく。

そして、それに対して、なぜ生まれ、なぜ老い、なぜ病み、なぜ死んでいくのかということについて、考えることすらしなくなり、そして死んでいく。

もし、この命題がしっかりと理解でき、そしてその解答を得ることができるならば、わたしたちは平安なこの人間の生（せい）というものを送ることができるはずである。

なぜ、平安な人間の生（しょう）というものを送ることができるかというと、それはな

すべきことがはっきりするからである。

（一九九一年二月十四日　水戸支部）

それではこれから、わたしたちを取り巻く苦しみと、そこからの解放について、詳しく見ていきましょう。

○老いの苦しみとそこからの解放

まずは、だれもが避けることができない「老い」。人は老いることによって、肉体的にも精神的にもつらいことが増えていきます。

よく老いのメリットとして、「人生経験が豊富になる」「精神的に成熟する」ということを挙げる人がいますが、この見解は正しくありません。というのも、これらは老いによって自然にもたらされるのではなく、あくまでも個人の努力によるものだからです。

人生経験にしても、それらが幸福につながるものとは限らず、むしろ悪しき観念となって本人や周囲に不利益を与える例が多いのです。さらに高齢者に多く見られる「認知症」になったら、どんな経験や知識も意味を失ってしまいます。

こうしたことは、死ぬまで尊敬を集めている高齢者の少なさからも、実感できるのではないでしょうか。

このように、老い自体には、デメリットこそあれメリットはありません。だからこそ、わたしたちは老いを克服する必要があるのです。

◇老いへの対処法

(編集部) それでは最後に、この「老い」に対して、どのように対処していったらいい

のかを教えていただきたいのですが。
――前にも言ったように、老いには肉体的な老いと精神的な老いの二つがあるわけだ。
　感官は必ず衰える。これは覚者釈迦牟尼もそうであったし、もうそれは仕方がない。
　ところが、内側の意志・意識、あるいは「意志や意識でつくり上げられた身体」というものはそうではないんだということを、ここに明言したい。
　というのはなぜかというと、これは、バルドに入り転生する際に最も有益な、わたしたちを正確に高い世界へ導くための旗手の役割を果たすからである。
　そして、あなた方が真の意味で老いない意志、老いない意識というものを持ち、そして、それによってつくられた身体を自在に操り、乗り換え、輪廻転生をすることができるならば、絶対自由の境地に到達するであろう。これがわたしの言葉だね。
　そして、わたしのね、老人に対する提唱。
　まず第一は、肉体から自由になりなさいと。そして、内側の身体をつくり上げて、自由に旅をし、輪廻転生を自分でしなさいと。まあ、それが第一だね。
　第二は、五妙欲を制限し、それからバルドに入ったときに恐怖感その他がないようにしなさいと。
　第三は、教学をすることによって心の内側を見つめ、自分の今までなしてきたカルマの清算をできるだけ行ないなさ

い。

　で、第四は、この日本の社会には真理はないんだから——まあ、オウム真理教以外真理はないとわたしは思っていますから——要するに、真理の布施を行なうことによって、心を豊かにしなさいと。

　つまり、老人になって世界旅行をするんじゃなくて、老人になってなさなきゃならないことは、六道の旅をすることなんだと。そのための準備をすべきであると。

　そうすると、もっと生きるということに対して確信が持てるし、死ぬことに対して確信が持てると。で、知っているすべてを行なえば、何も怖くないということだね。

　それから、まだ若い人に対しては、老いというものは恐れるべきものではないと。

　先程も言ったとおり、風、ウインドの障害によって老いていくわけだから、そのウインドの障害をなくすような生き方をすればいいんだと。

　そのためには真理の実践を行なえば、決して老いないと。それどころか、年齢と共にどんどんどんどん素晴らしい五蘊が形成されていく。

　ここで、一つ言っておきたいことがあるんだよ。それは何かというと、こう考えましょうと。

　わたしたちには五つの器があるんだと。その五つの器に、ある程度濁った水が入っていると。これがわたしたちの生誕であると。

これを少しずつ少しずつろ過していくと。これが修行である。
　これに、少しずつ少しずつ、泥その他の濁る要素を入れていくと。これが現世の生活である。よって、現世の生活の終わり、つまり、終焉の時期が老いという形で、五蘊がもう完全なる苦蘊に変化していると。
　ところが一方は、そうではなくてろ過しているわけだから、死の寸前というか、輪廻転生の寸前には、完全に、この人間界にいられないほど清らかになっていると。
　そして、そこで何が起きるかというと、神秘的な力だけではなくて、一切楽の状態が起きるということだね。これをつくり上げていくことが、わたしたちが生きるという目的であると。
　要するに、生きるという目的をしっかりととらえることができたならば、老いについても正確にとらえることができるんじゃないかということだね。

（『マハーヤーナ』No. 38より）

○病の苦しみとそこからの解放

病もまた、多くの人々を悩ませているものです。
　思えば人類の歴史は、病との闘いの歴史でもありました。史上かつてないほど医学が発達した現代でも、完全に克服できていない病は多数存在していますし、さらには人類が経験したことのない難病・奇病が新たに生じることもあります。

また、日本においては、心の病によって自殺する人も珍しくなくなりました。

前項の「老い」とも関連しますが、年を取れば取るほど体力や免疫力が衰え、病にかかりやすく治りにくい体になります。たとえ自分が健康であっても、愛する人が重い病気になったなら、やはりそれも自分にとって、大きな苦しみとなることは間違いありません。

だからこそ、グルは病からの解放にも力を入れておられるのです。



◇病苦からの解放――救済活動の必須条件

ストレスから、難病・不治の病まで、わたしたちの周囲には病気があふれんばかり。

その病気の数だけ苦しんでいる人がいる。あるいは、命を落としてしまう人がいる、ということになるのだから、これはもう大変なことだね。

あなたの身近な人が病気で悩んでいるというケースもあることだろう。ひょっとしたら、あなた自身が重大な病を苦にしているかもしれない。

救済活動には、病苦からの解放を入れなければなるまい。

(『マハーヤーナ』No.1より)

◇病に対する宗教の役割

第二の柱は、病苦からの解放です。

この病苦からの解放は、既に現代医学が発達しているこの日本において、「宗教がそれを担当することそのものに意味があるのだろうか」と皆さんは考えるかもしれませんが、そうではありません。

例えば、いくつかの例を挙げましょう。

筋肉リューマチや関節リューマチと呼ばれる病気があります。これは、例えばステロイドと呼ばれる薬を使うと、一時的にわたしたちの痛みを和らげてくれますが、実際に痛みから解放させてくれるわけではありません。

この痛みの原因は何かというと、わたしたちのエネルギーが体で詰まった状態によって痛みが生じているわけです。したがって、痛みを取るような瞑想法や修行法の伝授をすることにより、痛みから解放されるわけです。

また末期ガン等について、もう既に後一カ月あるいは二カ月しか命がないような人に対して、その人の寿命を延ばし、そしてその延びた寿命の間に高い世界へ至るための教えの実践をさせる。それによって、最終的には苦しみなき死を迎え、そして高い世界へ至らせる。

これも、わたしたちが考えている「病苦からの解放」という救済の実践ということになるわけです。

また逆に、簡単な病気にかからないような体質づくりを行なう。現代は食べ物、飲み物等、多くの体に悪い物質が含まれていますが、それらを体の中に入れたと

しても、それをしっかり解毒でき、そしてエネルギッシュな毎日が送れるような肉体づくり。
これを推し進めているのも、この第二の救済の柱の実践のためなのです。
（一九九四年十一月十二日　第六サティアン）

体験談　修行で心身の不調が解消！

わたしは、入信前から自律神経のバランスが悪く、ストレスを抱えていました。さらに、数年間、うつ症状で精神的にも不安定でした。
それが、修行の道に入り、どちらもそう長くかからず解消されたのです。
「アーサナとプラーナーヤーマで、ストレスは改善すると思いますよ」とのサマナの方の助言もあり、それらを毎朝と、プラス教学一日一時間、さらに、徳を積むために掃除バクティをするようにしました。
これは本当にすごい効果でした。心の安定と強化につながり、くよくよ思い悩んだり人前で緊張したりすることが、入信初期のころに比べてずっと減りました。
激しい行法も伝授され、気付けばストレスがなくなっていきました。立位礼拝とヴァヤヴィヤで毎回顔が真っ赤になるくらいエネルギーが上がり、すっきりして体調が良くなり、あまり疲れなくなりました。
「徳を積むには、掃除の中でもトイレ掃除が一番」と法友から教えていただき、早速来道した日はほぼ毎回、トイレ掃除のバクティをさせていただいていました。



そうして二カ月ほど経ったある日、突然の祝福がありました。ヴァヤヴィヤの極限のクンバカ中にダルドリー・シッディが起こり、クンダリニーが覚醒したのです。本当に驚きました。

皆さんが「おめでとう！」と言ってくださり、グルはちゃんと見てくださってるんだなと、信を深めました。

わたしが心身共に強くなれて成長できたポイントは、言われたことをただ素直に実践したこと、それだけです。（ＫＫさん　女性）

体験談

依存していた病院の薬に別れを告げて

入会する前のわたしを振り返りますと、約十年くらい、病院の薬をたくさん服用していました。

その理由は生理不順で（一年ぐらいないときもありました）、常にイライラしやすく、人と接するのが嫌になって、引きこもったり、一人になりたいと考えていたり、ひどいときには「死ねるものなら死にたい」と思ったりしていました。

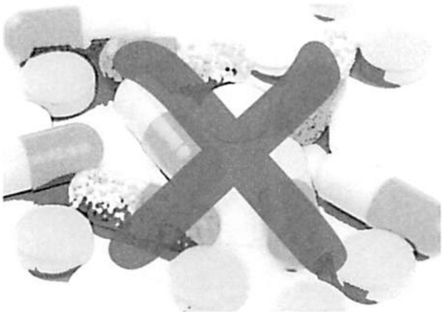
今考えると、きっかけは、体型の変化で、人の目線や話し声が気になり始め、苦しみの渦に入っていった気がします。

二年間ほど婦人科を転々としたのち、医師から「心療内科か精神科へ行かれてみて

はいかがですか？」と言われ、途方に暮れましたが、結局、専門外来のある精神病院に通うことになりました。

それからというもの、病院から出される薬に依存し、常時持ち歩かないと落ち着かない日々が、長く続くことになったのです。

ところが、修行を始めてからは、通院する回数も激減し、あれだけ依存していた薬も、今では、一錠も服用しなくてもいい状態が九カ月間も続いています！



今でも、時々心が不安定になることはありますが、過去の自分と比較したら、すごい成長ぶりです。

自分の経験してきた悩みを無駄にしないためにも、これからは、「自分は真理の実践によって、このように乗り越えられました」と笑顔で、人前で緊張せず、お話しできるようになりたいと思っています。（ＲＳさん　女性）

体験談

ひどいかゆみが修行により解消！

わたしは入信して一年と二カ月になります。入信する五、六年前から、耳の裏側と首筋にひどいかゆみが出ていました。

最初は片耳で、市販のかゆみ止めの薬を使っていました。

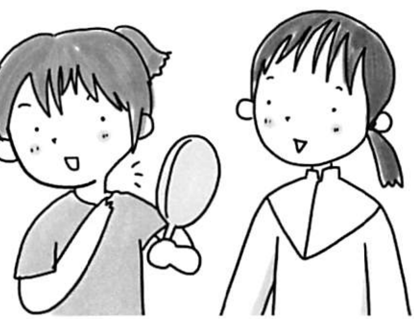
だんだん範囲が大きくなり、もう一方の耳と首にも広がっていき、日中は我慢した

り市販の薬を使ったりしていましたが、寝ているときは、思いっ切り引っかいてしまって、血だらけになっていました。

　皮膚科に行き、ステロイドを処方され、使っていたらかゆみも治まり良くなりましたが、やめるとだんだん以前のように戻り、また薬を使っては治りの繰り返しになっていました。

　ステロイドを使うと皮膚がだんだん黒くなっていき、このまま続けたら痕（あと）が残ると思い、やめました。市販のかゆみ止めを使っていましたが治ることはなく、あまり気にしないようにして諦めていました。

　かゆみのある場所だけ、赤いアザみたい



になっていました。

　そんなときに入会することになり、教えられたマントラを、通勤中、電車の中で唱えたり歩きながら唱えたりしていました。

　大乗の発願が終わりかけていたころ、サマナの方がわたしの首を見て、何も痕がないことに気付いて教えてくれました。このときは、入信して一年ぐらいでした。

　思い起こすと、数カ月前からかゆみ止めを使っておらず、かゆみもなかったことに気付きました。

　本当に完治したことに驚きでした。「きっとマントラのおかげだね」と言われ、マン

トラや来道、修行のおかげで完治したことに本当に感謝しています。

「コツコツと続けてきてよかったなあ」と思いました。（YSさん　女性）

○現世的な苦しみからの解放

老いや病以外にも、わたしたちを取り巻く苦しみはたくさんあります。

どんなに幸福そうに見える人であっても、一つや二つは、人生上の大きな悩み・苦しみを抱えて生きているものです。

真理の教えでは、これらの現世的な悩み・苦しみから解放される方法についても、豊富に提示されており、ケースによってその方法を使い分ける、もしくは併用することが可能になっています。

◇精神面や経済面も解決

まあこの現世の苦しみからの解放というのは、大ざっぱに分けて二つあると考えてるわけだが、その一つは精神的な悩みからの解放。

これは、成就なさった師、あるいは正師・正悟師・正大師等の教えによって皆さんの苦しみを解放する。

そしてもう一つは、実際問題としての、経済的な問題等の、あるいは事業等の問題点を解消し、そして、より大きな現世的な力を持ち、それによって救済計画を支えるという、まあこれが第二段階の、現世的な内側の救済計画と。

（一九九二年六月五日　金沢支部）

◇指導者の力とその必要性

当然、絶対静止の法則を持っている真理ですから、このより良く生きる方法についても、多岐にわたる、ケース・バイ・ケースにわたる教えが存在していることは言うまでもありません。

しかし、真理の特徴は、ただ単に、「これを実践しなさい」というだけではなく、それを導く指導者たちが神秘的な力を有し、例えば病で苦しんでいる人の病がピタッと消えてしまうとか、あるいは痛みで苦しんでいる人の痛みがピタッと消えてしまうとか、あるいは、心の不安定な人が、その神聖なヴァイブレーションに合っただけで、ピタッと心が静止し、静かな境地に至るだとかいう要素を先達たちが持っているということが、一つの特徴として挙げられるでしょう。

そして、その魂を師と仰ぎ、あるいはグルと仰ぎ、あるいは自分の導き手と仰ぎ、真理を実践すると。

当然この人生は多岐にわたる問題を抱えていますから、つまり、苦しみの原因というものは多岐にわたりますから、その多岐にわたる問題に対して、多岐にわたる方法および結果の導き方を理解している先達、自分より先に行っている人たちが多く必要であることは、言うまでもありません。

（一九九二年八月二十三日　名古屋支部）

体験談

苦が全く生じない日々に
——真理施の恩恵の絶大さを実感！

わたしは以前コールセンターに勤めていたのですが、精神不安定のため心身が疲弊しやすく、仕事中は常にぐったりしていました。

頭もろれつも回らず、お客様に対しても嫌悪が止まらない魔境のような状態で、入信後もなかなかその苦しみから抜け出すことができませんでした。

しかし、導きで関わっていた相手が入会したときのことです。それから数日間、心身が軽快で、全く苦が生じず、仕事も気付いたら終わっているというような、奇跡的な状態が続きました。



特筆すべきは、その導きでわたしがなしたことと言えば、本当に若干のお手伝い程度でしかなかったということです。

グルの説法に、「精神的な病を持っている人には、功徳を積むということが特効薬であることを覚えていてほしい」とあるとおり、真理施の功徳の恩恵は絶大である、ということを実感した体験でした。（MAさん　男性）

体験談

三宝のお力で、不安定だった心が安定

わたしは真理に出合い、不安定だった心が安定しました。

以前は、暴力を振るう父のもとに生まれたこともあって、常に人の機嫌を損ねないようにと一人で緊張していました。それは公私ともにそうでしたので、とてもつらい毎日でした。

それに加え、自分のことを良く見せようと、意識的にも無意識的にも嘘を繰り返し、結果タマスに覆われ自分も周りも正確にとらえられず、かなり悲惨な人生でした。

真理に出合ってからは、カルマ落としを受け入れる発想を知ったり、お布施をさせていただいて功徳で心が明るくなったりと、現象に対して心の動揺が減っていきました。

そして何よりも大きかったのは、グルの存在です。



入信したころから全く抵抗がなく、初めてエンパワーメントビデオを見たときから「すごく好き！」という気持ちが出てきました。

現世で心が不安定になっても、グルを観想するだけで心が落ち着いたり、グルのご説法や宝石の言葉を思い出すたびに「そうなんだ」と思って、回復できたりします。

さらに、わたし一人の判断で物事を進めるとなぜか悪い方向、結果に導かれるけど、師・サマナの方々のアドバイスどおりにすると、面白いくらい現象が良い方向へ向かいます。

お話を聞くたびに「こうすればいいんだ」、「わたしは今こういう状態なんだ」とわかるので、それだけで心は安定します。

真理を実践することで、肯定的に物事を考えられるようになり、とにかく以前にはなかった〝前向きさ〟が少しずつ内在してきていて、やはり法則やグル、真理は素晴らしいと思います。（AUさん　女性）

体験談

だれでもALEPHに入れば変われる！

ALEPHに入る前のわたしは、いつも周りの目を気にしていました。

よく思われたい、自分を見てもらいたい、周りから可愛がってもらいたいと、愛情ばかりを求めていました。そして周囲の些細な言動や発言に、いつも心を揺らしていました。

明るい自分になって仲間に囲まれたい……。大学卒業後に就いた職場では、仕事よりも周りと仲良くなることに意識が向いていました。

一生懸命声を掛けるのですが、会話が続かずに落ちこむ日々――。負の連鎖に没入し、次第に社内でも浮いた存在となっていきました。そして二年を過ぎるころに、ストレスが高じて退職することとなりました。

その後、自分を変えるために一年ほど田

舎暮らしをしましたが、環境を変えたところで何も変わりませんでした。

そんなときに、ご縁を頂いてALEPHに入会。「本当に変われるのかな」と初めは半信半疑でしたが、少しずつ教学をし、バクティやお布施で徳を積むことで現象が大きく変わり、半年後には道場の近くへ引っ越していました。

中でもわたしを大きく変えたのが、安心施でした。

入会前のわたしは、楽しく会話をすることが大事だと思い、作り笑いをしたり、明るく見せようと自分を偽ったりすることが多くありました。

しかし入会後、三宝の方々から、「素の自分でいい。話を丁寧に聞くことが大事ですよ。四無量心です!!」と教えていただき、友人や家族との会話に次第に自信が持てるようになっていきました。



道場で、信徒の皆さんから「明るくなったね」と言われるようになりました。

また、カルマの法則に基づき考え、感謝することの大切さも教えていただきました。

父と母のもとにわたしが生まれたこと、ALEPHに入会できたこと、修行や導きのお手伝いができること、グルに出会えたこと……一日一日を感謝しながら生きることができるようになり、気が付けば、会社で〝求める〟ことがほとんどなくなっ

ていたのです。

業務に集中し、苦手な人とも楽な気持ちで、少しずつ付き合えるようになっていきました。

わたしは多くの人に伝えたいです。「変わりたいという思いがあれば、だれでもALEPHに入れば変われる!」と。

多くの人に真理に出合ってもらいたい、という気持ちでいっぱいです。(MYさん 女性)

体験談 慣れない職場での苦しみが軽減

診療所で運動器リハビリテーションの仕事をしていますが、全く未経験のため、初歩的な失敗を連発して、先輩や上司に怒られたり指導を受けたりする毎日です。

すぐに自分のことで精いっぱいになり、その緊張の反動で怠慢になって、遅刻を繰り返すようになりました。また、毎日のように来られるたくさんの患者さんの存在を疎ましく思うほど心が荒み、独りでいるときに泣いてしまうこともありました。そして、気が付けば転職のことばかり考えていました。

その苦しみから逃れたい一心で、グルを観想して、その時々の気持ちを声に出して訴えたり、毎日来道のたびに財施やザンゲをしたり、ごくわずかな時間ですが四無量心の瞑想をしたりしました。また、教学記憶修習やアストラル音楽を聴くことで、心の安定を得ようとしました。

すると、徐々に患者さんに対する慈愛、哀れみの気持ちが起こりやすくなり、苦手



な患者さんに対しても、優しく接することができてきました。それに伴い、患者さんのわたしに対する態度も、良好なものになっていったのです。

いまだに先輩や上司との間では気まずいことが多くありますが、真理の実践者として菩薩を目指し、患者さんに愛され、相手の苦しみを取り除き、安心を与えられる存在になれるよう努めていくうちに、修復できたらなと考えています。（MOさん　女性）

○ものをありのままに見ることで、幸福な人生に

現世的な苦しみから解放される方法について、少し掘り下げてみましょう。

苦しみを避け（もしくは克服し）、幸福を手に入れる上で忘れてはならないのが、ものをありのままに見ることです。

これが可能になると、わたしたちはこの世を生きる上で、常に正しい判断ができるようになります。

そのためにはいくつかの方法がありますが、最も有効なものが瞑想。瞑想の効果が出るころには、失敗とは無縁の人生を手に入れていることでしょう。

◇瞑想のメリット

それから、もう一つの、いいかな、もう一つの、ね、瞑想のメリット、ね、これは、例えばだ、この現象の世界と、それから先程言った死後の世界、あるいはアストラルの世界というものは、同一だと思いますか、それとも違うと思いますか。

どうですか。はい。――そうだね、同じだね。今、同じという答えが返ってきたけど、同じです。

そうするとだよ、その瞑想において、精神を絶えず安定させる訓練をしていたらだ、ね、わたしたちがこの生きている、このね、現象界でいろいろな事象が巻き起こったとしても、それにとらわれることなくね、巻き込まれることなく、ね、そして、いいかな、正しい選択ができるようになってくるんだよ。

そうすると、正しい選択ができるということは、はい、わたしたちは幸福な人生を歩きますか、不幸な人生を歩きますか。

（信徒D） 幸福な人生を歩きます。

――そうだね。幸福な人生を歩くことができるようになってくるんだね。だからこれが、瞑想が与えてくれるもう一つの利益ということになる。ね。

だから、あなた方が瞑想修行を行なうこと、これは素晴らしいと。ね。

（一九八八年九月二十四日　大阪支部）

◇功徳と瞑想でより完璧な幸福を

ではなぜ、功徳が必要なんだというと、

いいかな、その功徳というものは、あなた方の環境における、ね、その、現象だね、先程言った、その現象を変えてくれますよと。

ただ、瞑想修行によって、きちんとその現象を見極めていないと、例えば、ね、周りで七つ、ね、いい現象が起きる兆候が起きたと──これは功徳によってだ──、そして三つ、ね、悪業の結果として、悪い現象の起きる兆候が起きたとしましょう、ね。いいかな。

そうすると、瞑想修行をきちんとやっていると、その七つの選択肢の中から一つ二つと選んでいくわけだけど、瞑想修行が行なわれていないと、ね、間違って、その三つの、あなた方を不幸にする選択肢の中から、ね、いいですか、回答を選んでしまうかもしれませんよと。ね。

だから、瞑想修行は瞑想修行として、これは電車の中でマントラを唱えるでもいいし、あるいは、ね、歩きながら詞章を唱えるでもいいけども、とにかく実践しましょうと。いいですね、これは。

（一九八八年九月二十四日　大阪支部）

◇最高の宝物──心の清らかさ

わたしたちがもし、ね、情報に打ち勝ち、あるいは煩悩に打ち勝ち、ね、心を絶えず清らかな状態で、ね、清澄な清らかな、ね、湖面の状態で絶えずいたとしたならば、すべてのものをありのままに映し出すことができるよね。どうだ。

そして、それをわたしたちが得るということは、どうだ、最高の宝物を得たこ

とにならないか。どうだ。そして、これが第二番目の生き方をしている人間のね、最高の宝物なんだ。

もちろん、わたしは現世に執着している、だから現世的な生き方をする人、それはそれでいいだろう。しかし、いかにね、あなた方がこの世でだ、幸福を得たとしても、それは夢と同じように幻影にすぎない。

そして、あなた方がもし心の本質を理解し、ね、心の本質をつかまえ、浄化し、そして、本当にクリアな心の状態をつくったならば、そのとき、あなた方は最高の幸福状態になるだろうね。

ではだ、なぜ最高の幸福状態になると言えるか。なぜだ。

すべては、ね、わたしたちの心によって映し出される。そしてその映し出されるとき、これはわたしたちを幸福にしてくれるものであると、あるいは、これはわたしたちを不幸にするものであると、これはわたしたちを幸福にも不幸にもしない、ね、それがはっきりわかるからだ。

しかし、未熟なわたしたちの心はだよ、それが理解できなくて、不幸にするものを幸福にするものと思い、幸福にするものを不幸にするものと思う。そこによって、わたしたちの苦悩はスタートするわけだね。

（一九八八年九月五日　東京大学）

○カルマの法則を学ぶことで安らかな人生に

カルマの法則について深く学ぶことも、「も

のをありのままに見る」力を養う上で非常に大切です。

すべての現象の原因と結果を見極めることができるなら、今生じている苦しみに対する解決策が明確になります。

それだけでなく、自然と心が善行に向かい悪行から離れることで、未来に生じる苦しみを軽減させることができます。

それによって、安らかな人生を送ることができるようになるのです。

◇カルマの法則を知る者の果報

ここに二人の、あるいは二つの魂があったとしてだ、一方は苦痛を味わっているんだけども、その背景が自己のカルマであると認識していると。もう一方は、ここに今苦しんでいるのは自分のカルマではないと、周りがなしていると、ただ単に自分はその被害を被っているんだと考えていると。

どちらの方が耐えられると思うか。そして、前者は、今後新しい悪いカルマを積みたいと考えると思うか。後者はどうだ。

これが、聖なる修行に入った者の、ね、ある段階に来た、つまり、すべては自己のカルマであると悟った者にとっての果報なんだよ、ね。最高の宝なんだ。

そういうことが全くわからない凡夫は、ね、自己の今の苦しみというのはすべて周りがなした、ね、苦しみであると考える。

例えば、立位礼拝の苦しみも、それから周りから非難されることも、ね、ある

いは傷付けられることも、ね、すべて周りが悪いんであって自分は悪くないんであると考える。

（一九八八年九月一日　富士山総本部）

◇すべては自己のカルマ

（質問者） 例えば自分がですね、とんでもないことをされたと。それは客観的に見ても、これは絶対許せるような行為じゃないと。そういう場合でも許さなきゃならないわけですか。

（回答） ええ、そうですね、許さなければならないというよりも、もっと修行がお進みになれば、それすら自己の内側から出たカルマであることが理解できるようになります。

（一九八八年十月十六日　世田谷道場）

体験談

法則にのっとり考えることで、心が前向きに

約一年前、わたしは某大学で学生生活最後の年を迎えていました。

周りは就職活動や卒業論文で必死になっている中、わたしは、就職活動もろくにせず、卒業論文もなかなか手に付かないという状況でした。

ちょうどそのころは、修行を始めて二年を過ぎようとしていたころでもあり、「二年も修行しているのに、全然集中して修行できないし、煩悩に振り回されてばっかり……。自分はなんて駄目なやつなんだ」と大変な卑屈状態に陥っていました。

そんなとき、法友から、「今の状態は、過去に蓄積してきたデータが出ているだけだ

から、気にすることはないよ。修行が進んできている証拠だね」という言葉を掛けてもらいました。

確かに、今まで二十年間生きてきて、その二十年で人に対して嫌悪したり、否定的な目で見たり、心で強く恨んだりと、邪悪心のカルマをたくさん積んできていました。

そして、「この二年間で培ってきた功徳が、心の浄化のために使われ、今単に悪業が現象化しているだけなんだ」と思うと、すごく心が楽になり、「今の自分にとらわれていてもしょうがないんだな」と思えるようになりました。そして、すごく肯定的に考え行動できるようになったのです。



なしたことが返るというカルマの法則を知らなかったら、ただただ今の自分の現象にとらわれ、できていない自分を否定し、自己嫌悪に陥り、さらにまた悪業を積むことになって、ずっとその負のスパイラルの中で苦しんでいたことでしょう。

点ではなく、線で考えることができるこの法則は、本当に素晴らしいなと感じた瞬間でした。（ＮＫさん　男性）

体験談

法則を心に染み込ませることで、落ち込むことが減少

普段の生活の中で、心が動揺する出来事が起きたときに、わたしは、「愛する。これは何かっていうと、相手の行

為そのものが許されているんだと。そして、それを肯定してあげなければいけないし、ね、相手に発展していただきたいと、そう考える心を養う。その訓練を行なうことによって、わたしたちは…（略）…怒りの状態というものを、沸騰した湖面の状態というものを静め、そして、ものをね、ありのままに見つめることができるようになるんだ。（一九八八年九月五日　東京大学）」との宝石の言葉を心に思い浮かべ、記憶修習し、「非難されるべき人はだれもいないんだ。すべてはカルマによって生じた現象なんだ」と、自分に言い聞かせるようにしています。

そしてそのとき同時に、できるだけマントラを唱えるようにしています。

この実践によって、以前より落ち込むことが少なくなり、また、たとえ落ち込んだとしても、早く立ち直ることができるようになりました。



そして、――わたしは周りの人たちにできるだけ安心施するようにしているのですが――自分自身の変化とともに、以前よりも相手の心に響くような言葉を投げ掛けてあげることができるようになり、涙を流して喜ばれることが増えました。

（VMさん　女性）

体験談

法則を知っていることで、苦しみが生起せずに済んだ

これは、わたしの信徒時代の話です。

真理の実践を始めるようになってから、人間関係がどんどん良くなっていきました。

会社の中でいつも怖いと思っていた上司がとても優しくなり、会社の中や習い事先の人たちが、男性・女性とも大変好意的になってくれたのです。

そして、会社でのお給料もだんだんとアップしていきました。

その後、わたしはいくつかアルバイトをしていたのですが、その一つのアルバイト先の人が、ある金融機関からお金を借り、わたしに「保証人になってくれないか」と言ってきて、

――その金額はあまり大きくなかったので

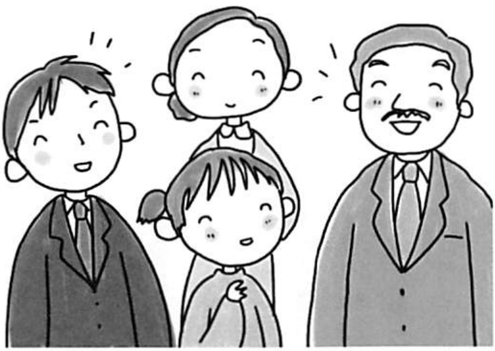
――保証人になりました。

そうしたら、その後しばらく経って、その人が急にいなくなってしまったのです。

それで、わたしがその借金の肩代わりをすることになりました。

でも、そのときわたしはカルマの法則を学んでいましたので、「これはわたしのカルマの清算だ」と思い、その人に対して何の悪感情が出ることもなく、淡々とその借金を返していくことができました。

もしわたしがカルマの法則を知らなかったならば、



わたしは被害を受けたとして、その人に対して嫌悪や恨みの感情を抱いていたことでしょう。

本当に真理に巡り合えていてよかったと思いました。（Mサマナ長）

○智慧と四無量心で、思うままの人生に

これまでご紹介してきた「ものをありのままに見ること」、つまり智慧の実践に加えて、四無量心もまた功徳を増やし現象を好転させるための王道の一つです。

智慧と四無量心――この二つがそろうなら、もはや人生で思いどおりにならないことは何一つ存在しません。

智慧によって、わたしたちは苦しみを根本から破壊することが可能となります。また四無量心を培うことで、すべてを愛し、どんな苦しみにも動じない魂になることができるのです。

◇大安楽と大往生が手に入る

もともと、心を広める修行は何だといったら、当然大乗の修行であると。心を深める修行とは何だといったら、それは智慧の修行であるといわれています。

この大乗の修行と、そして智慧の修行、この二つの修行をなして、初めて心は広く、そして深くなるわけです。このどちらか一方を実践すればいいわけではなく、両方とも実践しなければ、本当の意味での心というのは発達しません。……（略）……

では、この四つの無量心の修行と智慧の修行、これは一体、わたしたちにどう

いう利益を与えるのかと。ね。

皆さんに聞きましょう。例えばここに智慧があり、いいですか、四つの無量心の実践により、多くの徳を積んだ人がいて、心が広いと。この人たちの人生は一体どうなるだろうか、どうだ。

（信徒、答える）

まず、うん、まず苦しみが少ないと。そうだね。それは智慧によって、苦しみの原因が何であるかということが理解できるから、当然苦しみが少なくなるだろう。

そして？ ──心が広いことにより、多くの人たちがその人に対して、ね、付いてくると。だよね。

多くの人たちがその人に対して付いてくることにより、例えばその人のなす事柄というものは、成功するだろうと。

つまり今生を楽々渡る、人生を歩く人となるだろうし、当然その人は尊敬の対象となるだろうし、苦しみが少なくなるだろうし──つまり今生において、達成できない事項というものは何も存在しないということになる。

いいですか。皆さんが日々の修行において、そのように心掛け、つまり「心を広くするぞ」と、「心を深くするぞ」と、そのように心掛け、実践するならば、皆さんは間違いなく今生において大安楽、そして、大往生を得ることができるようになるはずです。

（一九九一年九月十五日　杉並道場）

コラム

巻の〝現世幸福〟と真理を背景とした〝現世幸福〟の違い

最後に、「現世幸福」について少し補足しておきましょう。

この世には、真理の実践なしに幸福を得ている人がたくさんいます。また、その方法も様々な形で説かれています。

この事実だけ見ると、「なにも苦労して修行しなくても……」という思いがわいてくるかもしれませんね。

しかし同じ現世幸福でも、真理の実践の有無によって、その結果は大きく違ってくるのです。

◇他宗教がもたらす幸福の結末

ところが、巷(ちまた)の宗教や、あるいはものの考え方は、この現世をいかに楽しく生きるか、いかに楽に生きるかの法が説かれている。

もちろん、オウム真理教においても、現世の幸福というものに対するアプローチは当然行なっている。

しかし、それは原則として、仏陀釈迦牟尼の素晴らしい法、あるいはインド聖者の説いてきた素晴らしい法、あるいはわたし自体が体験した素晴らしい法がベースにあり、そのベースをもとに展開されているわけである。

よって、現世だけではなく、もう一つの、現世を超えた世界の価値観をもとに現世を分析しているから、その例えば現世に対して成功したとしても、そこで没入することはないはずである。

ところが、一般はそうではないと。そして、仮にその宗教により恩恵を受けよ

うものなら、それは大変な縁をつくってしまう。

そして、大変な縁をつくるがゆえに、そこから苦しみが増大する。苦しみが増大化するがゆえに、その人は、より一層大きな不幸をしょわなければならなくなる。

（一九九一年二月二十八日　杉並道場）

○真理を背景とした幸福は、より発展的な幸福へと結び付く

真理の実践によって得る幸福について、特に注目したいことの一つが、「一つの幸福がさらなる幸福を呼ぶ」という性質。手に入れた幸福に安住せず、その後も淡々と修行を続けていくならば、そこから幸福の連鎖が始まります。

人間はどんなに頑張っても百年前後しか生きられませんが、この連鎖の素晴らしい点は、「死んだら終わり」ではないことにあります。死後も「高い世界への転生」という形で、わたしたちはその恩恵を受けることができるのです。

◇善と願望成就を両立



まず、どうしても願望をかなえたい人は、それはそれとして思念しながら、そのほかに真理のデータをしっかり記憶修習すべきである。そして、体系立った

教義を入れ、それを固め、それに基づいて思索の時間を増やすべきであると。
　では、思索の時間を増やせば、どのような利益があるのだろうか。これにより、先程の事業のときにも話した智慧の増大が期待されると。
　この智慧の増大は何を意味するのかと。それは現象に対する深い理解であると。
　そしてそれにより、その願望成就のさせ方についても最も合理的で、かつカルマの法則に従う、そのような願望成就が成立するはずである。これによって、わたしたちはカルマを、つまり悪業を積むことなく、その願望成就が、次の新しい善へとつながる方向へと結び付くのである。
　例えば、ある人が「わたしは将来弁護士になりたい」と思念したとしよう。
　そして、この弁護士に対する考え方が「金儲けのためになるんだ」という思念ではなく、「自分が弁護士になることにより、その法律をもとに、多くの困っている人たちを本当に心から救済したいんだ」という思念をし続けるならば、その人が弁護士へ至ろうとする道は、到達真智運命魂の道と言うことができるであろう。

（一九九二年四月二十九日
上九一色村教学センター
（大説法祭）

◇絶対の真理を理解していることのメリット

　わたしはある弟子に、以前このような話をしたことがある。「この人間の世界において、幸福に生きることはそれほど難しいことで

はない。それは、世界の様子を理解すればよろしい」と。

例えばある人が貪りによって、この人生を豊かに暮らしたとしようと。その人は貪りによって豊かな人生を暮らしたがために、この人間の世界において幸福感を味わうことはできたと。

しかし、それは逆の言い方をすれば、記憶修習によって貪りを修習したわけだから、次は無理に、つまり徳がないのに幸福を味わった報いとして戒誓取の世界である、つまり低級霊域へと転生し、そして餓鬼へと生まれ変わるのであると。

しかしもしある人が、この世界の構造を理解し、それによって例えば意識堕落天の本質である智性の向上、および冷静なものの判断、といったものを具足するならば、この人間の世界において多くの利益を得、そして死後もこの人間の世界から没し、意識堕落天の世界へと転生することができるはずである。

つまり同じ人間の世界において幸福に見えていたとしても、それは来世において大きな違いが存在するんだということを認識しなければならない。

これが絶対の真理を背景に理解しているかどうかの違いであると。

（一九九二年十二月二十六日　福岡支部）

◇無常の幸福が肯定される条件

そして、もし人間が生まれ変わるとするならば、わたしたちにとって現世における幸福というものは全く意味のないものなのだろうか。

それについて釈迦牟尼は二つの教えをお説きになった。一つは在家向けであると。もう一つは出家向けであると。

この輪廻転生によって生まれる世界というものは、苦しみの多い世界だから、今は幸せでもいずれは崩れ去ってしまう世界だから、それから離れ、超越することと、これは最も素晴らしい、最高の幸福であると言えよう。

しかし、まだそこまでは心が成熟していないが、この現象の世界、現実の世界がある以上はより良く生きたいと、幸福に生きたいと考えている場合、たとえそれが無常であっても、もしその背景に真理というものが存在しているならば、それは全く無意味であるわけではない。そう釈迦牟尼も提示なさったわけだね。

では、なぜ後者は無常なのに、釈迦牟尼は提示なさったんだろうと。

それは、真理を背景とした幸福というものは、当然来世も真理を背景とした幸福の世界に没入すると。そうすると、今生だけで理解できない深い意味合いでの真理というものを、来世また実践することによって、一層成熟の度を深めると。そして、来世も真理から外れなければ次の生はもっともっと深めると。そして、いずれは解脱に向かうようになると。

そしてその途中の過程において、もちろん苦より楽の多い人生を歩かせたいと願うね、親心と同じような仏の心、そういう意味で、釈迦牟尼は、現世、幸福に生きる道、そして、来世高い世界へ生まれ変わる道を



説かれたわけだね。

しかもその背景には、絶えず真理というものがあるということが前提となっているんだね。

（『実践真理』vol.3より）

本書では、現世を幸福に生きるための方法を中心に学びました。

これらの方法を知って実践するだけで、だれもが過去に味わったことのないような幸福感に浸れることでしょう。

＊　＊　＊

しかし現世幸福というものは、残念ながら完璧なものではありません。この次元の幸福は、あくまでも「真の幸福への入り口」にすぎず、また永遠に続くものでもないのです。

そして、ここまでお読みになった皆さんも、この世の幸福とは比較にならないほど素晴らしい、しかも決して壊れることのない、この真の幸福の存在を感じ、意識されているのではないでしょうか。

実際ＡＬＥＰＨは、皆さんのこうした期待に応えることができる修行法も有しています。また先達・指導者にも事欠きません。

それゆえ頑張り次第では、この一生ですべての苦楽を超越し、絶対的な自由・幸福・歓喜の世界へと至ることさえ夢ではないのです。

今後も引き続き、グルがお説きになった「最高の法則」を学び、実践し、ぜひとも真の幸福を手に入れていただきたいと思います。

今ここに集っている人の中で、絶対的な幸福を経験してる人はそれでよろしい。それは、もっともっと修行することにより、深い深い喜びを経験しなさい。

逆に、今ここで、悲しみや苦しみを経験してる人は、それはあなた方が、自分自身の心の本質を理解するための、ジャンプの土台であるということを認識し、そして、先程述べた四つの預流支の実践によって、ぜひとも幸福になっていただきたいと思います。

（一九九一年二月十五日　高知支部）

人には、宗教は必要ではありません。人に必要なものは真理です。

つまり、もし皆さんの心を惑わすような宗教であるならば、それは実践すべきではない。皆さんの心を安定させ、そしてエネルギーを強め、心を確定させ、強大にしていく、そのような教えを皆さんが実践なさるならば、それは皆さんにとって、今生だけではなく、来世、いや、未来永劫において大きな利益となるでしょう。

（教学質疑・第一課）

ここでなされている修行、ここでなされている法というのは、今世界において最も難しい、最も厳しい、最も激しいものだ。

だとするなら、君たちがね、例えば在駐している大師の言うこと、あるいはわたしの

言うことの、半分でもあるいは三分の一でも聞いて全力で修行するならば、君たちには現世においてもあるいは来世においても、大きな大きな、ね、喜びがあると思います。

現世というのは、生きているという意味だね、この生きている今の瞬間ということだ。

（一九八九年三月十二日　名古屋支部）

わたしのお願いは、一日でも早く心を豊かにしてもらって、そして、一日も早く成就し、すべての環境から解放され、すべての苦悩から解放され、幸福になってほしいと思います。

よし、では頑張って修行しようね。

（一九八八年九月十五日　富士山総本部）



真理の土台 ——法則を学ぶために 1

Basis for the Truth